Вестник ЗОЖ

Здоровый образ жизни

№ 6 (234), март 2003 г.





Рисунок москвички Татьяны Чаплыгиной.

Письмо в номер

НА ВОДОПОЙ СЛЕТЕЛИСЬ ВОРОБЬИ

Я – инвалид I группы, воюю с рассеянным склерозом, постоянно нахожусь в «стадии выздоровления». Очень надеюсь, что «моя возьмет». Спасибо, что есть «ЗОЖ» – наш крепкий и надежный друг, очень нас поддерживающий. Но зто – вступление, а моя цель — познакомить вас с удивительными людьми, живущими в нашем городе, – Людмилой Михайловной Осановой и Иваном Ивановичем Смольяниновым. Участники Великой Отечественной войны, они прожили замечательную жизнь. Доброжелательные травники безвозмездно помогают очень многим людям сохранить и поправить здоровье, подарить надежду на выздоровление или облегчить страдания.

Людмила Михайловна — биолог и народный лекарь, работала старшим преподавателем в Харьковском государственном университете. Всю жизнь писала стихи — теплые, мелодичные, словом, наши — зожевские. Сейчас она полностью потеряла зрение. Посылаю в редакцию ее стихи. Людмила Михайловна их уже не увидит напечатанными, но ей их прочтут друзья и ученики. Хочется, чтобы она успела почувствовать доброжелательный и благородный стук миллионов сердец читателей газеты, которые не останутся равнодушными к ее строкам.

Адрес: Свечкаревой Майе Алексеевне, 61018, Харьков-18, ул. Новопрудная, д.4, кв.49.

«ЗОЖ»: Майя Алексеевна, спасибо вам за отзывчивость. Мы обязательно опубликуем в следующих номерах цикл стихов Людмилы Осановой «Зеленая аптека», а пока – стихотворение «Март»:

Еще зима, еще ночами стужа,
Но ярче свет, длиннее стали дни.
Звенит капель, и к первым светлым лужам
На водопой слетелись воробьи.
Еще поля белеют зимним цветом,
А город влажной светлостью умыт.
Блестит асфальт, и солнцем обогретый
Ручей хрустальный под окном шумит.
Снегирь – красавец с грудкою румяной
Простился с парком, взяв на север старт.
По солнечным дорогам и полянам
Шагает утро года – месяц март.

Цитата дня

Вчера получила пенсию, а сегодня ее уже нет, а на что жить целый месяц? Пошла с утра платить за газ и свет – за два месяца с меня взяли 210 рублей, присовокупив пени за то, что до 10-го не уплатила. А пенсию получаю 15-го. Пришла расстроенная. Взяла 2 бутылки водки и 2 — масла – решила начать лечиться.

Адрес: Андреевой Лидии Александровне, 462039, Оренбургская обл., Октябрьский р-н, с.Марьевка.

ВЫШЕЛ В СВЕТ

Второй номер журнала «Предупреждение» насыщен разнообразными полезными материалами. Выделим среди них размышления академика Дмитрия Лихачева о добром и прекрасном и мысли академика Николая Амосова о воздействии физических упражнений на организм. В традиционной рубрике «Анатомия болезни» подробно анализируются проблемы грозного заболевания под названием «инсульт». Как обычно, много места на страницах журнала отведено письмам читателей. Многие из них прислали свои рецепты на конкурс «Домашний кулинар», итоги которого будут подведены в конце года.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

ЖИВИТЕ ДОЛГО

Вы знаете, сколько нас? Загляните-ка на последнюю страницу... Почти три с половиной миллиона. Сумасшедшая цифра! Не просто много, по нынешним временам фантастически много! И, конечно же, среди этих трех с половиной миллионов добрых три – люди, которые выписывают и читают вестник последние два-три года. Естественно, они подозревают, что и на заре своего существования в вестнике можно было найти немало интересного.

Так вот, выбирая, что повторить, я обнаружил, что когда-то в "Колонке редактора" публиковал любопытные вещи. К числу таковых можно отнести притчу, которую я в 1994 году обнаружил в книге израильского врача Михаэля Горена "Путь к здоровью и долголетию". С тех пор, признаться, много воды утекло, и прекрасная эта книга почти позабыта, но сама притча была и будет актуальна во все времена. Остается только ее повторить.

"В 1930 году я лежал в еврейской больнице Кишинева. Там я начал интересоваться проблемой долголетия.

Однажды утром в палату вошел доктор и спросил,не хочу ли я познакомиться с современником Наполеона.

- К старику Янкелю пришел с визитом его дедушка.

Возле койки Янкеля сидел седобородый старец с густыми седыми бровями, прикрывавшими очень живые синие глаза, в которых светился ум. Худой и слабый, он сидел очень прямо, скрестив руки на трости. Когда старец говорил, были видны его зубы, стертые, пожелтевшие, но свои.

Я начал разговор с того, что спросил старца: сколько ему лет, и по еврейскому обычаю пожелал прожить до 120 – возраст Моисея. При этом я несколько наклонился вперед и повысил голос, полагая, что старец уже глуховат.

"Не кричите, пожалуйста, я не глухой. И не говорите мне про эти 120, потому что мне уже 136".

Я спросил, как ему удалось дожить до такого возраста, и он ответил: "Садись, сын мой, и слушай внимательно".

Взяв понюшку табака, он продолжал:

- В молодости я ложился спать очень рано, с петухами, и вставал в полночь, чтобы помолиться в память о разрушении Храма. Затем учил тору до рассвета и шел окунаться в микву.

- Очень хорошо, дедушка,но чем вы питаетесь?

- Не торопись, сынок. Есть нечто более важное, чем еда, – это пост. Два раза в неделю – по понедельникам и четвергам я соблюдаю пост. А в остальные дни ем то, что Бог пошлет,– черный хлеб,мамалыгу или пшенную кашу,квашеную капусту, редьку, лук, чеснок, сыр. Летом – дыню, виноград, разные фрукты, простоквашу. Иногда – фасолевый суп.

- А как же с мясом и рыбой?

- Ем только по субботам и праздникам.

- Почему же, дедушка? Ты мало зарабатывал?

- Не в том дело, сынок. Я зарабатывал совсем неплохо и содержал большую семью в полном достатке... Слушай: на небе есть ангел, который ведет счет для всех людей. Когда рождается еврей, ангел определяет, сколько ему даровано суббот. Если человек хочет праздновать несколько суббот в течение одной недели – на здоровье, пусть себе празднует. Но только за свой счет. Эти дни вычитаются из числа суббот. У меня, сынок, никогда не было желания поскорее отпраздновать свои субботы и праздники. И я всегда был доволен своей судьбой. Ибо сказано: "Богат тот, кто довольствуется своей судьбой".

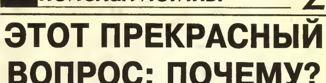
Он помолчал немного и снова повторил:

- Лучше недоесть, чем переесть».

Итак, лучше недоедайте, довольствуйтесь судьбой и не торопитесь отпраздновать свои субботы. Готовьте себя к долгой жизни!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 7-й, номер «ЗОЖ» выйдет 14 апреля с. г. на 32 полосах.



ЭТОТ ПРЕКРАСНЫЙ ВОПРОС: ПОЧЕМУ?

Друзья мои, дорогие зожевцы, как хочется, чтобы все у нас получалось! Но вот выбрали мы какой-то рецепт в газете, потому что он кому-то помог, а он взял и не помог нам, и мы говорим: не верю ничему, чепуха все!

Но давайте исследуем этот вопрос. Итак, мы лечились, и рецепт не помог. Возникают два типа реакции: 1) не верю, все ерунда и 2) не помогло... гм, почему?

Каждый из нас наделен и реактивным, и аналитическим умом, вопрос в том, какой ум преобладает, какой раньше «высовывается». Реактивный ум реагирует сразу и без анализа. Реагирует раздраженно и нетерпеливо. Кто постоянно кричит на детей? Кто часто обижается? Кто ищет виноватых? Реактивный ум. Он – источник неприятностей, от него – болезни и депрессии. Реактивный ум любит возражать, он категоричен, он не знает компромиссов и анализа. Такому человеку вряд ли поможет какой-нибудь рецепт, потому что, однажды испытав неудачу, реактивный ум дает ему в подсознании такую установку, чтобы не излечиваться, и потом с горьким удовольствием сказать: я же говорила, не верю!

Другое дело – ум аналитический. Такой ум способен сравнивать, выбирать. Он проверяет, взвешивает, делает выводы, учитывает ошибки прошлого, производит правильные расчеты. Он оптимистичен. Он – наш друг. Он понимает, что может что-то и не получиться, ведь есть же какие-то непредвиденные факторы, что-то такое, что за кадром...

— Не верю я, ерунда это все! — категорично заявила мне одна женщина, лечившая фиброму по рецептам разных медицинских газет. Сколько сил потрачено, а излечения не наступило.

Давайте проанализируем. Женщина пыталась воздействовать на опухоль, а не на ее причины. По закону триады факторов одной причины не бывает, как минимум – три. В данном случае это может быть гормональный дисбаланс, который, в свою очередь, имеет свои причины. Нужен тщательный гормональный анализ с учетом конституционного типа женщины, ее возраста, вида опухоли... Существуют и психологические причины. Например, неприятие женского принципа. Некоторые женщины, сами того не осознавая, внутренне отрицают себя как женщину. Посмотрите: почти все мы стали ходить в брюках! Откуда мы знаем, не вносит ли этот факт в наш женский организм какие-то мужские структуры? Способствуют развитию опухоли и стрессы, особенно старые раны и потрясения, которые мы носим в себе, не желая простить, забыть, переоценить...

Необходимо этиологическое (причинное) лечение. И начинать его нужно с наведения порядка в себе, с очищения души. Это не глупости. Это главное.

Надо включить аналитический ум и найти своих врагов. О нет, не людей — внутренних врагов: страхи, эгоизм, эгоцентризм... Найти и уничтожить их путем анализа и замены... Они будут пытаться вернуться, но над ними нужно установить контроль, в конце концов, обратить их в бегство. Впрочем, мы сами иногда убегаем – в болезнь. Да, да, есть такое явление – так называемое «бегство в болезнь». Бежит человек от трудной, неразрешимой для него ситуации. Причем сам он этого не понимает, он хочет быть здоровым, но под-

сознание диктует ему другое (прочтите рассказ М.Зощенко «Бедный Федя!»). А сколько в нашей жизни таких ситуаций, от которых мы скрываемся в свою болезнь. По математике – контрольная, и самые ответственные и впечатлительные дети «бегут в ангину», причем в самую настоящую!

Маленькие дети часто спрашивают: ПОЧЕМУ? А мы им отвечаем: потому что оканчивается на «у»! Мы говорим: «Отстань, надоел», — таким образом, подавляя ум ребенка. Вот и вырастают люди, не способные понимать причинно-следственные связи явлений. А ведь мы же рождаемся любознательными.

Прекрасный вопрос — «Почему?», не менее прекрасный – «Для чего?». С них надо начинать любое размышление. Вопросы эти, как кнопочки, включают аналитическую часть нашего ума. Почему же не проходит болезнь? Почему не слушаются дети? Почему пьет муж?.. Аналитический ум включает память, и мы вспоминаем свои ошибки и учитываем их в свете нового опыта.

Аналитический ум не искажает черты лица, как реактивный, а делает его умнее, добрее, красивее. Даже взгляд становится другой. Энергетика другая. Это сразу чувствуют окружающие и говорят: как спокойно, когда ты рядом!

Аналитический ум есть в каждом из нас. Надо только вытащить его на свет, стать почемучкой для себя, и тогда нам откроются другие грани жизни. Наше сердце расширится, и мы сможем вместить то, что не вмещали раньше.

Сейчас я вышла на балкон, посмотрела вниз. На улице сильный ветер, и дождевая лужа отражает искаженное небо. Так и человек. Неспокойная, нервная душа искаженно отражает действительность...

Адрес: Фомичевой Светлане, 61050, Украина, Харьков-50, до востребования.

СБРОСИЛИСЬ «НА ТРОИХ»

Сколько раз порывалась написать письмо в «ЗОЖ», сколько раз мысленно спорила с противниками и всего издания в целом, и отдельных статей... Дня по два просто кипела от возмущения. И всегда боялась, что вы что-то измените или от чего-то откажетесь. И мысленно благодарила тех людей, кто выступает на стороне газеты. Но иногда меня раздражает людская лень тех, кто не хочет порыться в вестнике. Другой раз так и хочется крикнуть: «Люди добрые, да взгляните на вестник — для ваших болячек есть куча рецептов».

Мы, три почитательницы «ЗОЖика», «сообразили на троих», постоянно обмениваемся мнением о том или ином средстве, методе, у кого какие ощущения, впечатления.

О себе: мне 49 лет, о болячках говорить не буду. Если бы узнала о газете раньше, уверена, не прошла бы через две операции. Может быть, кому-то интересно, но после удаления одной доли щитовидки «села», пожизненно, как мне сказали, на тиреоидин. По нынешним ценам «удовольствие» довольно дорогое. Пропила несколько лет. Во время второй операции — миома, видимо, занесли грязь, и образовался свищ. Добрая женщина помогает мне выкарабкиваться из болезней вот уже 6-й год. Она предложила пропить фракцию АСД-2. При этом никаких других препаратов не принимать. Пришлось отказаться от тиреоидина. И, слава Богу, больше я про него не вспоминаю, не чувствую в нем необходимости. Фракцию использую ежегодно один раз. Определенное количество капель лечит определенный орган. Не помню, до скольких капель я дошла первый раз, когда почувствовала боль в почках — сначала в одной, потом в другой. А как болят почки, я знаю. Но боль продержалась на одном уровне неделю, потом прошла сама.

Фракция укрепляет нервную систему — проверила на себе. Начинала пить с понедельника, лучше утром натощак, за 20-30мин. до еды. Если после еды, то через 6 часов спустя. 1-я неделя — по 5 капель, воскресенье — отдых, 2-я неделя — 10 капель, воскресенье — отдых. И так далее. Добавляя каждую неделю по 5 капель, пока не закончится весь пузырек. Фракция берется через закрытую пробку шприцем с иглой. Капать из шприца без иглы в кипяченую воду — примерно 50 мл.

Пила чистотел очень долго, два года держала день в неделю (пятница) как разгрузочный. Но недавно пришлось отказаться, стала замечать: в преддверии пятницы болит голова, а как начинаю есть, — проходит. То есть в чем-то голодная пятница пришлась моему организму не по душе.

С октября прошлого года по июль пила водку с маслом один раз, на ночь. Убедилась, что она действует не хуже аппарата «Элеан», который иногда мне давали на прокат.

За эти пять лет слышала еще о нескольких женщинах в нашем городе, которым тоже во время операции занесли «грязь». Как такое может быть в стерильных условиях операционных — ума не приложу.

Предлагали мне инвалидность. Отказалась — инвалидом, слава Богу, себя не чувствую.

Стараюсь делать зарядку, подбираю упражнения для растяжки позвоночника — пояснично-крестцовый остеохондроз, делала ванночки для глаз. Эффект был, начала работать на компьютере без очков, но стало хуже. Снова взялась за водные процедуры. Делаю зарядку для глаз. Утром пью по стакану горячей воды с ложечкой меда, сейчас воду заменила на отвар морковной ботвы. Года два пила вместо чая и воды запаренные веточки и листья смородины. На втором году приема пошли песок и соли. Выходят уже второй год. Стараюсь придерживаться раздельного питания. С начала осени и до лета обливалась холодной водой. Давалось тяжело, но ощущения непередаваемые. Но как только отключили отопление с горячей водой и дома стало холодно, обливаться не смогла. Поняла, что надо бы попробовать проводить процедуру на улице. Но сколько надо сил и терпения, когда многие вокруг против твоих начинаний...

Каждый год составляю свой каталог «ЗОЖ» в виде небольшой записной книжки с указанием номера газеты, рецепта или метода лечения. Очень удобно. Сейчас составила каталог отдельный по растениям. Хочу поделиться тем, что знаю о лекарственном растении — алаказии. Это



комнатное растение с большими листьями, цветет мелкими белыми цветочками. Если посадить в большую посуду, листья становятся огромными, и оно может стать просто украшением комнаты. Лечит мастопатию, миомы, фибромы, воспаления, кисты.

Взять увядающий лист, вымыть. Резать лист и часть стебля очень мелко и осторожно, чтобы сок не попал ни в ранку на руках,

если есть, ни в глаза, ни на губы. Сложить в баночку, чуть уплотнив. Залить чистым спиртом — не водкой или самогоном в отношении 1:1 — настаивать в темном месте 2 недели.

Принимать первый день по 1 капле 3 раза в день, второй день — 2 капли 3 раза в день и так десять дней до 10 капель. Затем 10 дней пить по 10 капель 3 раза в день, а потом пить в обратном порядке.

Пропить 1 курс, перерыв 1-2 недели и снова пить. Так пропить 2-3 раза. При онкозаболеваниях «норму» доводят до 40 капель. Пить без разведения водой, запивать растительным маслом.

Адрес: Третьяковой Людмиле Юрьевне, 582315, Красноярский край, г. Шарыпово, мкр. 3, д.6, кв.42, тел.: 22-3-09.

РАДИКАЛЬНО ПОМЕНЯЛА ОБРАЗ ЖИЗНИ

Прочитав письмо Т.А. Елфимовой «По-прежнему верю в счастье» («ЗОЖ» № 1 (229) за 2003 год), решила и сама написать в вестник. В январе мне исполнилось 48, а в 21 год мне уже поставили диагноз — сложный митральный порок с преобладанием стеноза плюс миопия обоих глаз. Мне запретили рожать, а я только замуж вышла и не мыслила жизни без детей.

Тогда мы дали расписку в том, что всю ответственность берем на себя, и... родили девочку. Конечно, помогли доктора, за что им от души благодарны. В 1989 году мне сделали операцию, расширили отверстие левого желудочка до 3,5 см. После операции назначили уколы пенициллина, таблетки, но чувствовала я себя неважно. Все тело начало чесаться, и клапан по-прежнему зарастал. О своем тогдашнем настроении лучше не вспоминать, поддерживала только любовь к маленькой дочурке и маме, без которых не мыслю жизни. В то время мне было близко такое стихотворение:

О, Господи,
как тяжело болеть,
Хранитель, Ангел мой,
даруй мне силы!

Я выучила его наизусть, но, к сожалению, имя автора не запомнила, но знаю, что он наш, зожевец! И я сказала себе: «Стоп! Пора начинать новую жизнь!» Самое главное, что «ЗОЖ» и «Предупреждение» со мной.

Время от времени на моем пути возникали трудности, страх. И понеслась моя жизнь: три раза почистила печень (стакан масла со стаканом сока лимона), перешла на раздельное питание, соль, сахар и мясо почти удалила из рациона. Год не ела молочных продуктов, в том числе и сливочного масла. Моей пищей стали каши, овощи, фрукты, растительное масло, а летом с удовольствием поедаю травку, начиная от виноградных листьев и заканчивая мокрицей. Ем понемногу, каждый раз прислушиваясь к реакции организма.

И вот впервые за все годы болезни эхокардиограмма показала, что расстояние клапана осталось на прошлогоднем уровне. Я и сама чувствую себя хорошо, появилась легкость в организме, трудилась все лето на даче наравне со всеми домочадцами. Ежедневно делаю зарядку, массаж головы, начала осваивать зарядку для глаз М.Н. Синициной («Предупреждение» № 1 (25) за 2003 год). Вот уже два года не пью лекарства. Для сердца завариваю шиповник с боярышником, ем изюм и курагу, нос промываю соленой водой, обязательно ем чеснок.

На сто процентов согласна с мнением многих читателей Натальи Жучковой, что «невозможно вылечить тело, не меняя ничего в душе». Я радикально поменяла образ жизни, буду стараться жить, как написано в стихотворении Татьяны Кузовлевой: «Твори добро — нет большей радости!» Это мой девиз. Надо нам, всем зожевцам, следовать примеру М.Д. Устиной («ЗОЖ» № 2 (230) за 2003 год) и дарить вестник в подарок. Пусть нас будет больше — здоровых и выздоравливающих. Пусть сила духа всегда будет сильнее телесной боли.

Адрес: Кошуровой Елене Григорьевне, 692701, Приморский край, Хасанский р-н, п. Славянка, ул. Молодежная, д. 8, кв. 116.

ТРЕВОГУ — ЗА ПОРОГ

Благодарю за публикацию моего письма «Живем не только воспоминаниями» в № 15 (219) за 2002 год. Самое интересное: мне об этом событии сообщили по телефону знакомые. На этот же раз хочу рассказать историю о том, как я, балерина, поставила себя на ноги после травмы менисков на обеих ногах. Случилась зта неприятность перед уходом на пенсию. За плечами уже были 4 года занятий в балетной студии Магнитогорска плюс 7 лет учебы в Пермском Государственном хореографическом училище плюс 20 лет работы на сцене Пермского театра оперы и балета им. П.И.Чайковского. Результат — врачи давали III группу инвалидности. Пришлось выйти на пенсию. Слава Богу, стаж выработала полностью! Предлагали сделать операцию и продолжить работу на сцене. Но от операции я отказалась. А способствовала зтому решению ходьба. Да, именно она, матушка.

Потом увеличила нагрузки. К ним мои героические колени уже привыкли за 30 лет физических упражнений. По сей день продолжаю педагогическую деятельность. Сейчас 7,5 км до дачи преодолеваю с тяжелой тележкой пешком. Иногда, вернувшись в город, в этот же день даю урок классики. Занимаются не профессионалы. Приходят за здоровьем после рабочей смены. И меня это особенно радует. Значит, народ не равнодушен к своему организму. Возраст разный — от 14 до 50 лет. Думаю, что возраст не является помехой для человека, у которого в жизни есть цель и желание встречать новый день с радостью в сердце, с любовью к людям, природе и всему живому на земле. Что мы дарим людям, то и получаем.

Девиз моей жизни:
Солнце — в душу!
Тревогу — за порог!
Любовь —
поближе к сердцу!
Оправданный итог!
Творить добро —
нелегкий труд!
Не каждому под силу.
Жаль: годы быстро
так плывут...
О, Господи, помилуй!

Адрес: Высочиной Наталии Игоревне, 614000, г.Пермь, ул. Горького, 41-35.

ДАРИТЕ ДРУЗЬЯМ ЦВЕТЫ!

Вспоминается такой случай. Я работала инженером-светотехником на Чусовском металлургическом заводе. У нашей коллеги был день рождения. Мы, подруги, решили подарить ей пуховую шаль, а я еще и букет цветов со своего участка. И знаете, что произошло? Приняв подарки, именинница прижала к себе букет и сквозь слезы сказала о том, что ей никто не дарил цветы. Пожалела я эту женщину и подумала: «Как же это так – лишать людей такой, в общем-то, простой радости – букета цветов!»

Сейчас я уже не работаю, пенсионерка. Но вот цветы по-прежнему развожу, занимаюсь ими, наверное, четверть века. Растут у меня флоксы и георгины (их 30 сортов!), тюльпаны, нарциссы, календула, ромашка садовая... А еще лекарственные травы, которые заготавливаю на зиму. Встанешь рано утром, пройдешься по росе, поговоришь с распустившейся розой или ирисом, и на душе становится легче, и жить хочется, и болезни отступают.

Знаю, какую радость приносят людям цветы. Подаришь скромный букетик, приложишь к нему несколько травок лекарственных и увидишь в глазах человека удивление и благодарность. Вот потому-то и выращиваю я на своем участке и то, и другое.

И последнее, о чем хочу сказать. У вестника появилось много новых читателей. Наверное, им будут интересны и полезны многие публиковавшиеся ранее на страницах «ЗОЖ» рецепты. Может, стоит завести рубрику «Из старых рецептов»?

Адрес: Ехлаковой Валентине Кузьминичне, 618204, Пермская обл., г. Чусовой, ул. Толмачева, д. 34.

«ЗОЖ»: Валентина Кузьминична, эта идея – повторять кое-что из старого – зреет давно. И, конечно же, мы ее осуществим. А пока мы готовим очередной номер нашего журнала «Предупреждение Плюс» «Золотые страницы «ЗОЖ» — в нем читатели найдут все лучшее из старых публикаций.

БЛАГОДАРЯ «ЗОЖ» ИЗ БЕДЫ ВЫБРАЛАСЬ

Последние 20 лет проработала в общепите, 14 из них директором столовой. На заслуженном отдыхе — с 1990 года. В те годы старалась заработать хорошую пенсию, а заработала... кучу болезней. Приходилось быть и посудомойкой, и дворником, и грузчиком. Рабочих этих категорий в те годы не хватало, вот и приходилось вкалывать. Раньше себя считала сильной женщиной. Но когда на меня свалилось горе, сломалась. Не дожив до 65 лет, умер муж, с которым мы прожили 43 года. Хотели отметить юбилей. Но пришлось отмечать поминки. Жить не хотелось. Но благодаря «ЗОЖ» из беды выбралась: прочитала много статей о людях, переживших такое же горе, как мое. Взяла себя в руки, стала возвращаться к нормальному образу жизни.

Напишу несколько рецептов, которыми пользуюсь сама, лечу своих детей и внуков. Раньше очень часто болела ангиной. А с 80-х годов не знаю, что это такое. Когда утром чищу зубы, наливаю кружку теплой воды и чайную ложку соли. Этой соленой водой прополаскиваю зубы, рот, горло. Обязательно искусственно вызываю кашель, и от соли в горле происходит отделение слизи, а с ней и микробов. Также очищаю язык пластмассовым ножичком и прополаскиваю соленой водой.

Еще один совет. Как-то в «ЗОЖ» прочитала об овсяном молочке. Сама лично в 1994 году поставила на ноги свою дочь. Ей сделали операцию по удалению миомы. Пять дней она чувствовала себя хорошо. А потом наступило резкое ухудшение. С диагнозом: перитонит она снова оказалась на операционном столе. Двадцать один день находилась в реанимации. Когда ее перевели в общую палату, начался застой в легких. Пока она находилась в больнице, кололи антибиотики. Выписали чуть живую, велев продолжать колоть антибиотики дома. Но мы не сделали ни одного укола.

Подняла ее на ноги овсяным отваром с молоком. Делала так: брала 1 стакан овса, промывала, заливала 1 литром свежего молока, доводила до кипения, затем варила на очень слабом огне 1 час (просто томила). Давала пить 1 стакан отвара с 1 чайной ложечкой меда и с 1 чайной ложечкой сливочного масла (несоленого) в теплом виде 3 раза в день. Дочка встала с постели за две недели.

Адрес: Емельяновой Нине Константиновне, 680041, г. Хабаровск, ул. Корякская, д. 29.

ВМЕСТО ЗОЖ ВЕДУ ГОЖ

Я педагог, психолог, мне 62 года. Веду ГОЖ (гармоничный образ жизни).

Давно занимаюсь проблемами здоровья, работаю с людьми, общаюсь с врачами-эндокринологами, психотерапевтами, психиатрами и знаю психологию человека. В большинстве случаев он ленив, даже тогда, когда, как говорится, «петух клюнет». Легче ведь пойти к врачу, в аптеку, лечь в больницу.

Я не против рецептов и советов, рекомендаций людей. Они идут от чистого сердца и помогут, если человек настроен помочь себе сам. Но нельзя заниматься только физиологией, ибо большинство недугов вызвано заболеваниями духа и души. Если человек хочет быть здоровым, он должен каждый день жить с чистыми, светлыми мыслями и чувствами, благими намерениями, праведными делами и поступками.

Считаю, надо чаще напоминать об этом на страницах вашего прекрасного вестника. Посылаю вам свое стихотворение «Покаяние». Оно о грехах человеческих.

Я погрязла вся в грехах.
Первый грех — мой
липкий СТРАХ.
Грех второй —
ПЕРЕЕДАНИЕ,
Удовольствие-
страдание.
Третий грех — мои
ОБИДЫ,
Все обиды
разных видов —
На себя и на друзей,
На родных и на детей,
На начальство и подруг.
А обида — ведь не друг.
Грех четвертый — моя
ЗЛОСТЬ,
Злость сидит, как
в горле кость,
Грех мой пятый — это
ЗАВИСТЬ,
Зависть бела, зависть
черна
В организме моем
бродит,
До депрессии доводит.
Грех шестой — так это
ЖАДНОСТЬ,
Жадность-жабность,
жадность-гадость.
В человека жадность
влезет
И с него вовек не слезет.
Грех седьмой — то
ОСУЖДЕНИЕ —
Бездушевности
мгновения,
Осуждение людей,
Осуждение друзей,
Будто я — сама пророк,
Будто я — почти что Бог,
Осуждать имею право
Всех — налево и направо.

Адрес: Арро Виктору Эдуардовичу, 127560, Москва, а/я 38.

Мечтая о голливудской улыбке

Вы не обращали внимания, сколько стоматологических клиник появилось в последнее время вокруг? Может, и впрямь наши горожане только тем и озабочены, как получше выглядеть, озаряя окружающих ослепительно белой сияющей «голливудской улыбкой»? Ведь именно ее обещают нам стоматологи всех мастей и рангов. Но, увы, большинству людей, осаждающих зубные кабинеты, не до радостных улыбок. Их влечет к дент-мастерам явление, известное теперь уже почти поголовно всем и именуемое «пародонтит». Поэтому корреспондент вестника Юлия Кириллова решила побывать у врача-пародонтолога в Московской городской поликлинике № 15, где сегодня прием ведет Светлана Валентиновна ШИНКЕВИЧ.

«ЗОЖ»: Что же это за «зверь» такой — пародонтит? Так ли уж он страшен?

ШИНКЕВИЧ: Шатающиеся испорченные зубы или, еще хуже, их отсутствие — это не просто косметический дефект, а огромный ущерб здоровью. Пищеварение ведь начинается с полости рта. Плохо пережеванная, недостаточно измельченная и мало смоченная слюной пища тяжелым камнем оседает в желудке, создавая дополнительную нагрузку в его работе. Желудок трудится, будучи обречен на воспаление, гастрит, эрозию и, в конечном счете, язву.

Вот каковы последствия пародонтита, который прежде называли пародонтозом. Название сути дела не меняет. Важно, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, все взрослое и более половины детского населения Земли имеют те или иные его признаки. Причем в последние годы пародонтит сильно помолодел. К тому же у этого обычно медленного хронического заболевания появилась быстротекущая форма, которая приводит к потере зубов в течение 1-3 месяцев.

«ЗОЖ»: Ну, о признаках болезни нынче, кажется, осведомлены все?

ШИНКЕВИЧ: Слышать-то, конечно, слышали, но мало обращают внимания на симптомы заболевания и к стоматологам, как правило, не обращаются. Кровоточивость десен, их покраснение и воспаление (гингивит), дурной запах изо рта — от подобных «мелочей» поначалу народ просто отмахивается, мол, и так пройдет.

Но если вовремя не заняться лечением, остающаяся между зубами пища начинает в результате деятельности микробов разлагаться. Не позаботишься о чистке, и, глядишь, уже через сутки на шейках зубов и деснах образуется желто-белый налет. На него оседают минеральные вещества из слюны и остатки эпителия слизистой, образуется зубной камень и десневые карманы, где скапливается гниющая дрянь. Постепенно распухшие десны становятся рыхлыми, ткань вокруг зубов разрушается, они начинают шататься, поскольку опорно-связочный аппарат уже не держит. Зубы смещаются вперед и в стороны и наконец выпадают, а болезненный процесс захватывает все новые области во рту. Так что не только об улыбке, но и о нормальной дикции приходится забыть.

«ЗОЖ»: Вы нарисовали довольно мрачную картину. Ну, а нельзя ли устранять заранее причины такой напасти?

ШИНКЕВИЧ: Хорошо бы, конечно, подстелить соломку, зная, где упадешь. Но большей частью это нереально. Вот человек пережил нервное потрясение — потерял близкого человека, случилось какое-то другое несчастье, вызвав стресс. А в результате — «поломка» в организме, который реагирует стремительным развитием пародонтита, хотя вряд ли кто станет поначалу связывать такие два события.

Среди причин, вызывающих пародонтит, немалая роль принадлежит наследственности и внутренним болезням. Развитию пародонтита способствуют хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, авитаминоз, сахарный диабет, цирроз печени, панкреатит и другие недуги. Но немалую роль играет и неправильное питание, а также несоблюдение правил гигиены и нездоровый образ жизни.

«ЗОЖ»: Расшифруйте, пожалуйста, при чем здесь питание?

ШИНКЕВИЧ: Увлечение рафинированной пищей привело к тому, что наш организм лишается жизненно важных минеральных солей. А зубы представляют собой богатую кладовую органических минеральных веществ, откуда они и заимствуются для общей пользы тела.

Между прочим, многие путешественники, попадая в гости к далеким от цивилизации племенам, поражаются их хорошим зубам. А причина одна — они питаются естественной пищей, богатой минеральными солями.

Конечно, злоупотребление сахаром, конфетами, особенно леденцами и карамелью, ни к чему хорошему не приводит. Однако причины плохого состояния зубов не столько в излишках потребления сладостей, как принято считать, сколько в дефиците правильного питания. И, например, натуральный шоколад, особенно черный из какао-бобов, полезен для зубов. С другой стороны, могу напомнить известный эксперимент с кока-колой, в которую поместили зуб. Через три недели зуб полностью растворился в напитке, давно получившем права гражданства в нашем застольном быту.

Большое значение имеет использование грубой, жесткой пищи, к которой надо приучать с детства. Это не значит, что зубами надо грызть орехи, откупоривать бутылки, откусывать нитки или держать в зубах иголки либо гвозди, использовать в качестве зубочистки повреждающие эмаль шпильки и иные предметы из металла.

Для укрепления зубов и жевательных мышц полезно есть сухари, сушки, сырые фрукты и овощи (репу, капусту, в том числе квашеную, твердые яблоки и груши). Это способствует очищению зубов и укреплению эмали и десен. Таким образом вы заставляете жевательный аппарат интенсивнее

работать, а усиленный приток желудочных соков и слизи приводит к тому, что после еды во рту не оказывается остатков пищи. В то же время держать во рту жвачку дольше 10-15 минут не рекомендуется, чтобы без пользы не стимулировать ненужные выделения.

Кстати, многие жители Индии могут гордиться своими белыми и красивыми зубами. Там согласно учению йогов с древних времен принято вместо зубной щетки использовать веточки дерева ним, обладающего бактерицидными свойствами. Да и у нас еще кое-где жива привычка жевать, разминая до образования кисточки, кончик веточки дуба или яблони.

Замечено, что молдаване, национальным блюдом у которых считается мамалыга из кукурузы, тоже отличаются крепкими зубами, которые сохраняются у них в целости до глубокой старости. Сырые овощи и фрукты в ежедневном рационе, наличие молочных продуктов — это определенная гарантия отсутствия пародонтита. Внимания требует и содержание белка, кальция и фосфора в вашей пище.

«ЗОЖ»: Давайте поговорим о лечении. Есть ли какие-нибудь новшества в этой области?

ШИНКЕВИЧ: Да, стоматологи отказались от применения антибиотиков. Зато сейчас широкое распространение получил так называемый кюретаж. Это когда десна разрезается, делается чистка патологической ткани и в нее «подсаживается» гидроксиапатит — вещество, входящее в состав костной ткани. В результате прежде подвижные зубы укрепляются. Характерно, что эта операция успешнее проходит у пожилых пациентов. У молодежи организм более активно борется с любым чужеродным имплантантом.

В Москве учеными научно-производственной фирмы «Салута» для лечения и профилактики заболевания десен разработано новое средство в виде рассасывающихся пластин из экологически чистых веществ растительного и животного происхождения. Эти пластины обладают противовоспалительными, дезинфицирующими, дубящими свойствами, снижают кровоточивость десен, их отечность и болезненность. На пораженный участок десны пластины накладывают в течение месяца на ночь и днем на 1,5-2 часа. Рассасываясь, они оказывают своими биологически активными компонентами лечебное воздействие.

А народные целители давно применяют аппликации из травы горец почечуйный и сурепки обыкновенной, используя обильно смоченные крепким настоем ватные тампоны.

Мы обычно практикуем и витаминотерапию, назначая прием комплекса поливитаминов, рекомендуем сочетать кальций с витамином D. Проще говоря, дело сводится к употреблению яичной скорлупы.

Правда, полностью вылечить пародонтит нельзя, но приостановить процесс удается, поэтому следует возможно раньше начинать борьбу с разрушениями во рту. И визит к стоматологу раз в полгода просто необходим, чтобы удалить зубной камень с помощью ультразвукового аппарата.

«ЗОЖ»: А какие-нибудь домашние средства против пародонтита есть?

ШИНКЕВИЧ: Профессиональную стоматологическую помощь целиком заменить народными методами нельзя, но поддержать ее, безусловно, реально. Вообще исход противостояния пародонтиту в большой степени зависит от самого пациента, поскольку соблюдение элементарных правил гигиены имеет первостепенное значение.

Всем нам твердят, что надо чистить зубы дважды в день. Но мы упорно делаем это не после, а до еды. К тому же зубы чистить следует тщательно и энергично — снаружи, изнутри и жевательную поверхность, а не просто намазав пастой и тут же смыв ее. Попробуйте-ка провести эту процедуру с часами в руках в течение трех минут, пусть такая чистка войдет в привычку, как и полоскание рта после каждого приема пищи для удаления остатков еды.

Очень полезен массаж десен. Обхватив большим и указательным пальцами десну с двух сторон, надо массировать ее вертикальными движениями по 8-10 раз на каждом месте. А в качестве массажного крема можно использовать зубную пасту «Пародонтол» с гидроксиапатитом, мелко истолченную морскую (или поваренную) соль с добавлением капельки растительного масла.

Кстати, и чистить зубы хорошо солью или солью вместе с прожаренной в духовке до черноты яичной скорлупой. Для этой же цели подойдет и жирная, без примеси песка тонко смолотая глина (чистить протезы глиной нельзя!). Годится и смесь зубного порошка с порошком корня аира. Иногда к зубному порошку добавляют лимонный сок.

Народные целители советуют втирать в десны мед, смешанный с солью (1:2 или 1:4), натирать десны внутренней стороной кожуры лимона, свежим соком тысячелистника, долькой чеснока.

При кровоточивости десен нужны полоскания с ромашкой, шалфеем, календулой. Можно использовать водный раствор спиртового экстракта прополиса (20 капель на стакан воды), отвар из чайной ложки смеси коры дуба и липового цвета (2:1), залитой стаканом кипятка.

«ЗОЖ»: А какие-нибудь растительные препараты внутрь вы рекомендуете?

ШИНКЕВИЧ: Конечно. Для ротовых ванночек и приема внутрь полезны настойки. Три столовые ложки свежей травы горец птичий (спорыш) заваривают стаканом кипятка, настаивают час, пьют трижды в день по столовой ложке после полоскания. Другой вариант — столовую ложку листьев крапивы заваривают стаканом кипятка, настаивают полчаса, пьют трижды в день после еды по полстакана. Для настоек используют и черные листья бадана толстолистного, и молодую кору дуба, и хвоща полевого.

Существует довольно много и разнообразных отваров. Вот некоторые рецепты: мелко нарезанную сосновую хвою, размельченные плоды шиповника и луковой шелухи (5:2:1 столовых ложек) заливают 1,5 л кипятка и кипятят 5 минут. Пьют теплый отвар в течение дня как чай.

Исландский мох (лишайник пармелия) — 1 столовую ложку заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, настаивают полчаса, процеживают. Принимают в течение дня за 30 минут до еды. Более крепкий отвар годится для полосканий.

Перечислять народные методы борьбы с пародонтитом можно еще долго. Важно, чтобы вы не сидели, сложа руки. Тогда в содружестве со стоматологами вам, может быть, и удастся отстоять у пародонтита свою «голливудскую улыбку», чего я всем читателям вестника искренне желаю.

БЕЗ ЛИФТА И СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Есть у меня настоящий друг, уже четверть века идем по жизни рядом. И надо же случиться такому: 15 лет назад заболел Владимир (так его зовут), врачи сказали: остеохондроз. Лечился в стационаре, но год от года ему становилось все хуже и хуже. Через какое-то время он вообще не смог ходить.

С работы Владимира уволили — кому нужны инвалиды! Предложили операцию, но где взять деньги? Лишь через семь лет дали Владимиру инвалидность, первую группу. А живет он на пятом этаже дома, в котором нет лифта, так что уже давным-давно на улицу не выходит. И у меня нет сил его вниз и вверх нести, тоже не совсем здоровый человек, сердце пошаливает.

Но друга своего я не бросаю. Мы вместе читаем вестник «ЗОЖ», берем на вооружение какие-то подходящие рецепты. Я делаю растирки, настои из трав. Только вот нигде не могу сабельник приобрести. Люди добрые, помогите!

Теперь я понимаю, как же зто страшно — быть одиноким! Владимир живет один в небольшой однокомнатной квартире, когда я прихожу к нему — зто такая радость для него.

Адрес: Стрелюку Владимиру Николаевичу, 423823, г. Набережные Челны, Солнечный бульвар, д. 6, кв. 135.

«ЗОЖ»: Друзья, зожевцы мы или нет?! Вышлите, у кого есть возможность, в адрес Владимира Николаевича сабельник болотный, он же — декоп. Вдруг поможет.

«ЖИТЬ, НЕ БОЛЕЯ»

Так называется клуб здорового образа жизни, вот уже второй год работающий в нашем городе. Мы занимаемся дыханием по Стрельниковой, гимнастикой по Норбекову, обсуждаем опубликованные в вестнике «ЗОЖ» рецепты. Как же интересно проводим мы время!

Ждем не дождемся, когда встретимся в клубе, так много надо рассказать единомышленникам, продегустировать собственные заготовки. А тут у нас такие мастера! Цукаты из тыквы, бездрожжевые лепешки, варенье из ягод жизни — санберри (семена привезли из Бразилии, ягоды хорошо прижились в Подмосковье), картофель в кожуре - честное слово, не в каждом ресторане такую вкуснятину подадут.

Сейчас в нашем клубе занимается 70 человек, но желающих куда больше. Вот только тесно у нас очень, так что мечтаем расширить помещение. Тогда милости просим к нам!

Адрес: Трубачеву Юрию Анатольевичу, 142040, Московская обл., г. Домодедово, ул. Корнеева, д. 36, кв. 159.

ИЩУ СООБЩНИКОВ!

Уходя на пенсию, я хотела бы объединиться с зожевцами, которые пропадают в своих отрезанных от интересного мира клетках - городских квартирах и не могут в одиночку осуществить свою мечту о переселении в деревню. По переписке я знаю довольно много таких людей, готовых к реальным действиям. Ведь в старости мы мало кому нужны и должны позаботиться друг о друге.

Хочу через газету пригласить реалистов откликнуться на мой призыв, чтобы начать действовать. Идея очень простая. Давайте найдем живописную бросовую деревню с хорошими климатическими условиями, с речкой и лесом, где можно недорого купить домики. И начнем жить без всякого бизнеса, придерживаясь ЗОЖ. Летом можно обсудить варианты и поехать посмотреть будущее место поселения, чтобы вместе принять решение. Ведь единомышленников и понимающих людей рядом у многих из зожевцев нет.

Конечно, хорошо, что в газете печатаются заметки людей преклонного возраста о том, как они силой своей воли выживают. Однако нужны сведения о действующих коллективах по оздоровлению, их программы, опыт работы, встречи по зтому поводу, совместные походы, семинары и школы. Надо, чтобы газета стала центром оздоровительного движения. Пусть ряды зожевцев немного помолодеют и пополнятся представителями среднего поколения, а мой призыв всколыхнет активных читателей.

Адрес: Кирилловой Зое Ивановне, 355029, Ставрополь, до востребования.

КРАСОТУ НЕ ПРОДАЮТ - ДАРЯТ

Уникальное средство — масло с водкой — мы с мужем употребляем два года и чувствуем себя хорошо. Но хочу чистосердечно признаться, что прежде чем испытать это средство на себе, я решила помочь моим маленьким питомцам-цыплятам. Стала поить ослабленных, дохнущих цыплят, таких жалких и беззащитных, смесью водки с маслом. Через два-три дня гляжу на них и не узнаю - все бегают, клюют пшено с удовольствием. Стала испытывать смесь на курах — и тот же потрясающий результат — из 10 кур 7 стали нестись каждый день.

Мы с мужем, только уйдя на пенсию, уехали из города, купили в селе домик и очень довольны, что живем на земле. Развожу цветы, предпочтение отдаю розам - цветку мира и согласия. В моей коллекции уже 76 сортов, а каждый год к ним добавляю новые. Цветы — зто мир и спокойствие, в конечном итоге — здоровье. Приношу радость своим близким и знакомым, дарю им букеты роз. Такую красоту я не продаю, а дарю. Развожу тюльпаны, пионы, гладиолусы.

Адрес: Масловой Галине Александровне, Волгоградская обл., Ленинский р-н, с. Заплавное, ул. Горького, д. 10.

МЫ, ТИНЕЙДЖЕРЫ, ЖДЕМ

Мне 15 лет, я ваша постоянная читательница и, как многие другие подростки, жду, когда же наконец появится страничка для тинейджеров. Ведь большинство рецептов в вестнике предназначено для людей в возрасте, а здоровье беречь нужно с молодости.

Читая «ЗОЖ», я все больше убеждаюсь в том, что к 50 годам люди имеют огромный букетище болезней. Если б они думали о

здоровье в юности! Открываю «ЗОЖ» и вижу: «Суставным ревматизмом заболел в 14 лет, купаясь в снеговой воде...» и т. д.

Я согласна, что надо жить по принципу велосипедиста из №19 за 2002 г: «Пока крутишь педали, едешь. Перестал крутить - упадешь». И еще хочу дать рецепт, который поможет решить некоторые проблемы переходного возраста.

От прыщей и угрей можно избавиться, протирая лицо утром и вечером настойкой календулы, разбавленной водой (1:1). Летом хорошо делать маски из лука, яблок, клубники. Умываясь с мылом, вы только распространяете по лицу заразу. Лучше использовать лосьон.

Адрес: Аслановой Эльвире, 426003, Удмуртия, Ижевск, ул. Степана Разина, д. 44.

ВЕЛОТУРИСТЫ, ОБЪЕДИНИМСЯ!

Известно, что путешественники в массе своей — люди закаленные, выносливые, сильные. И подавляющее большинство их является приверженцами здорового образа жизни.

В 1990 году я проехал на велосипеде от Питера до Владивостока. А это - 11 тысяч километров. До Красноярска ехал один, затем догнал велосипедистов, которые совершали кругосветку. Это были братья Дэни и Стив Бьютнеры из США и россияне Владимир Коваленко и Александр Розутенко. Такой вот дружной компанией мы добрались до Владивостока.

Несколько слов о себе: мне 60 лет, работаю слесарем-монтажником. С 1981 года веду здоровый образ жизни. Увлекаюсь бегом, моржеванием, но больше всего — велосипедными марафонами. Объехал Азовское море, совершил велопробеги по маршрутам Тюмень — Алма-Ата, Волгодонск — Харьков — Саратов, Тюмень — Омск — Тюмень и ряд других.

Мечтал проехать по столицам летних Олимпийских игр, но удалось добраться только до Мюнхена. Летом прошлого года проколесил по крупнейшим городам России под девизом: «Страна без наркотиков». Как меня встречали на маршруте, какие интересные беседы мы вели! Но это уже другая история.

А пока еще раз предлагаю любителям велопутешествий, поклонникам «ЗОЖ», объединиться. Уверен, это будет здорово!

Адрес: Гречкину Александру Степановичу, 347383, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. К.Маркса, д. 10, кв. 16.

САМ СЕБЕ МАССАЖИСТ

Хочу рассказать о своих наблюдениях и открытиях. Чтобы не болели спина и поясница, делаю самомассаж. На ковер кладу подстилку погрубее. Ложусь на нее спиной. Ноги сгибаю в коленях, одновременно отталкиваясь ими, делаю «покачивающие» движения: я их называю — «ёрзанья». Поворачиваясь таким образом, переношу центр тяжести тела на разные точки спины. Для того чтобы помассировать спину в области почек, а также поясницу, приподнимаю согнутые в коленях ноги и голову.

При массаже области позвоночника обнимаю руками плечи (не забывая при этом двигаться — ёрзать). Для массирования шейного отдела кладу ноги на диван и приподнимаюсь. Также пальцами массирую себе лоб, уши, а иногда и живот. После этих упражнений делаю физзарядку. Все вышеперечисленные процедуры выполняю при открытой форточке.

От болей в плече стал делать вращательные движения рукой, согнутой в локте. Во время этих движений возникала боль, но я продолжал упражнение до тех пор, пока не прекратились хрусты и скрипы в плече. После двух недель таких упражнений боль прошла. Но, чтобы она снова не вернулась, продолжаю «работать над собой».

Адрес: Новоселову Анатолию Филипповичу, 141002, Московская обл., г. Мытищи, ул. Шараповская, д. 2, корп. 3, кв. 187.

ХОЛОДНАЯ ВОДА — ДЛЯ ХВОРИ БЕДА!

С 1996 года выполняю 5 ритуальных упражнений Питера Келдера. Считаю, что это основные упражнения для организма, так как они связаны с позвоночником — основным стволом человека. Выполняя эти упражнения вот уже более 6 лет, у меня на позвоночнике рассосался жировик. В последнее время добавил к этим упражнениям ходьбу на ягодицах.

Сейчас мне 66 лет. В пятьдесят начал купаться в реке Урал — у нас в Орске уже 40 лет работает школа закаливания и зимнего плавания.

После купания наступает радостное настроение, которое может понять лишь тот, кто сам это на себе испытал. В субботние и воскресные дни нас собирается очень много. Кругом смех, шутки. А когда входим в трамвай, люди принимают нас за пьяную компанию — а мы всего-навсего только искупались! Сразу же хочу предостеречь: с похмелья или под хмельком в воду не лезь, не то обязательно подхватишь грипп!

У меня такой девиз: холодная вода — для хвори беда! Чувствую себя сейчас прекрасно!

Адрес: Серко Виктору Яковлевичу, 462404, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Горького, д. 11 «А», кв. 7.

ПОНРАВИЛСЯ «АКОНИТ»

Спасибо вам за заметку о гомеопатическом центре «Аконит». Давно беспокоили боли, вставал ком в горле, дрожали руки, нервозность, потливость. При обследовании обнаружена еще железистая мастопатия. На приеме в центре «Аконит» мне очень понравился врач. Долго со мной беседовал, расспрашивал обо всем, сделал полное компьютерное обследование организма, поставил диагнозы, все объяснил. Подобрал гомеопатические препараты. Принимаю их уже несколько недель, стали гораздо лучше и общий тонус, и настроение. Курс лечения назначили сразу на 2 месяца. А по деньгам вышло совсем недорого. Советую теперь «Аконит» всем своим подругам. Очень важно, что гомеопатия лечит и оздоравливает весь организм. И хорошо, что не надо искать назначенные лекарства по аптекам — купить их можно прямо в центре, стоят они недорого. Еще раз спасибо газете «ЗОЖ» за такую полезную информацию!

Адрес: Шеленковой Елене, Москва, 117534, ул. Чертановская, д. 51, к. 4, кв. 48.

ПО ШАЖКУ НАСТУПАЮ НА ХАМЕЛЕОНА

Мне 37 лет, работаю инженером. В апреле 2001 года мне поставили диагноз: рассеянный склероз (далее — РС). Только не подумайте, что я начну жаловаться. Нет. Просто пишу, чем и как лечусь. Может, кому-то это пригодится.

Хотя РС обнаружили недавно, он, оказывается, проявлялся с рождения. В темноте я всегда видела туман из светящихся точек. Днем я его не замечала, но при проверке зрения перед школой не различала буквы в последних двух строчках. Беспокойства это не вызвало, так как читала я без труда, легко вдевала нитку в иголку с самым маленьким ушком.

Когда мне было лет 8, внезапно онемел небольшой участок кожи на большом пальце левой ноги. Я очень любила ходить подолгу пешком, казалось, что просто обувь сильно натерла палец. Когда разулась, на коже не было никаких повреждений, она даже не покраснела, но прикосновения уже не чувствовала. Старательное растирание не помогало. Шли дни, бегать и прыгать онемение не мешало, я перестала обращать на него внимание. Через три или четыре года все прошло само по себе. Впрочем, это не совсем так. Думаю, от развития болезни меня тогда спасла кипяченая вода, я не пила дома ничего, кроме нее. На школьных завтраках нам давали сладкие напитки. Увеличение потребления сахара вызывало онемение. Как только я перестала ходить на завтраки, кипяченая вода помогала вернуться к норме. Я пишу об этих, может быть, мелочах, чтобы человек не упускал начального момента.

После окончания школы пошла работать на завод, опять пила сладкий чай. Реакция была уже другой (не зря РС называют хамелеоном). Начались приступы недомогания, сонливость, боли в желудке. Лечилась настоями трав, но они давали временное облегчение. Стоило перестать их пить, боли начинались снова. В 87-м году я наконец окончательно поняла, что нужно отказаться от сахара. И быстрая утомляемость не вызывала особого беспокойства, а я училась на вечернем отделении института и работала.

Первый удар РС нанес в мае 1989 года, тогда я делала дипломный проект. Боли в ногах мешали ходить, но пойти в больницу не было времени. Лечилась настоем мяты, догадываясь, что боли неврологические. Когда получила диплом, была на седьмом небе от счастья, боли утихли сами по себе. Однако, стоило наклонить голову вниз, начинало колоть кончики пальцев на руках и ногах.

Второй удар РС нанес в мае 98-го года: разболелись правый висок и глаз. Из-за острой боли стало невозможно посмотреть вправо. Туман из светящихся точек сгустился так, что я уже не различала лица прохожих, читала с трудом. К врачу опять сразу не обратилась, пыталась лечиться цитрамоном, мазала висок и все вокруг глаза бальзамом «Звездочка». Коллеги настояли на том, чтобы я пошла в больницу. Результат, знакомый многим: анализы, хождение из кабинета в кабинет. Невролог выслушал мои жалобы равнодушно, не проведя никакого обследования, назначил дешевые таблетки, порекомендовал ограничить соленую пищу. Таблетки мне, конечно, не помогли. Видя, что врач ко мне относится наплевательски, дальше лечиться решила сама.

После очищения начала пить настои трав (ромашка, мята, семена укропа, крапива). Сиюминутного улучшения не ждала, настой каждой травы пила по месяцу. Упорно искала то, что может мне помочь. Попробовала есть листья каланхоэ. Уже на третий день почувствовала, что голова не болит. Лечилась недолго — цветок был маленький. Наверное, поэтому туман из светящихся точек по-прежнему был густым.

Весной 99-го года — новая напасть: я стала хромать на левую ногу, хотя боли не было. Запаслась шиповником и заваривала его всю зиму 99-2000 гг. Пила его по месяцу, делая перерывы на 10-15 дней. Продолжала пить настои других трав, ела листья каланхоэ, чередуя их с приемом настойки элеутерококка.

В мае 2000 года уже без проблем копала на огороде землю и сажала картошку. Постепенное ухудшение, на мой взгляд, началось после того, как в отделе появился компьютер. Иногда я словно ощущала на себе его давящий и холодный свет. Надо бы насторожиться — ведь никто из окружающих, кроме меня, не ощущает излучение физически. Но я поступила на компьютерные курсы — инженер! Побаливала голова, временами снова хромала. Заниматься заставляла себя усилием воли, а внутренний голос кричал: «Берегись!».

В марте 2001 г. РС нанес третий удар: начала неметь кожа на ногах. При любом прикосновении казалось, что в кожу впиваются тысячи маленьких иголок. Походка стала шаткая. Когда онемение охватило обе ноги, кисть левой руки и начались боли в ногах (вдоль кости от паха до лодыжки), обратилась к невропатологу. Почти не обследуя меня, он поставил диагноз: астенический синдром и назначил принимать глицин и аевит. Потом мне назначили папаверин и электромассаж. После второго сеанса я стала совершенно нетрудоспособной.

Огромное спасибо доктору Зиновьевой из ЦРБ. Это высококвалифицированный специалист, отлично знающий свое дело, чуткая и внимательная к пациентам. Диагноз она поставила безошибочно.

В областной больнице диагноз подтвердился. Меня заверили, что единственное эффективное средство лечения — внутривенный лазер — нахо-

дится именно в этом учреждении.

Во время сеанса я смотрела на иглу и полоску света, пробивающуюся из-под кожи, представляла, как свет очищает кровь, уничтожая все вредное. В этот день температура не поднялась. Я была в восторге: лазер «погасил пожар», который тлел во мне с одиннадцатилетнего возраста.

Однако радость была недолгой: на следующий день зав. отделением посоветовал мне бросать работу и уходить на II группу инвалидности. Моральный удар свел все лечение на нет, температура снова поднялась. Но нет худа без добра: я поняла, что средства официальной медицины в лечении для меня не будут главными. Сделала вывод: ГЛАВНОЕ — ВЕРА В ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

В больницу ушла сама, а домой коллеги привели меня под руки, так сильно я ослабела. Многие домашние дела стали не по силам, даже еду теперь готовила мама. В огороде не удержалась на ногах, упала на грядку. Но, несмотря на это, решила вести себя на освидетельствовании так, чтобы мне дали не II, а III группу. Для меня просто невыносимо было уйти из коллектива, в котором работают такие замечательные люди, как Котова Галина Константиновна, Барышникова Лариса, Киреев Владимир Александрович, Говырин Борис Борисович. Если бы не их забота и хлопоты, лежать бы мне прикованной к постели.

Я дважды в день занималась с гимнастической палкой (она весила всего 300 г, но мне казалась очень тяжелой), пила по утрам натощак горячую кипяченую воду, обтиралась холодной водой, клала под язык глицин (по 2 табл. в день) и внушала себе: «Я выкарабкаюсь, обязательно выкарабкаюсь».

Своего я добилась — получила III группу; появилась другая проблема — как добираться на работу. Конечно, ходить с палочкой было бы безопаснее и легче, но для меня это означало — добровольно сдаться своей болячке. Внушала себе: «Это все временно, ноги привыкнут к нагрузке».

Проблемы были не только с ходьбой. После электромассажа лицо стало асимметричным, периодически дергались руки и ноги. Лечилась настойкой валерианы (20 капель 3 раза в день). Улучшение почувствовала через месяц. Заметила, что ослабело онемение на ногах и кисти. Такое лечение теперь приходится повторять через 1-1,5 месяца.

От режущих болей на сгибе коленного сустава применяла настойку боярышника. Она слегка уменьшает боль, но не более. Ухудшение вызывает статическое электричество, особенно зимой. Летом эта боль почти стихает. Как от нее избавиться полностью, пока не знаю. (Одежду с синтетическими волокнами стараюсь не носить).

В июне 2001 года вдруг начало усиливаться онемение кисти, захватывать новые участки. Решила лечиться крапивой. Когда-то я вылечила ею сустав.

Никогда бы не поверила, что при РС от резкого поворота можно потерять сознание. Теперь верю — со мной такое случилось. В профилактории мне рекомендовали подписаться на «ЗОЖ», а доктор посоветовал лечиться хвойной водой. (Этот рецепт — из «ЗОЖ», неплохо бы его повторить, средство действительно эффективное). Женщина, с которой я познакомилась в профилактории, дала мне почитать газетные вырезки из «ЗОЖ» — беседы с профессором Ефимовым. Кроме лечения хвойной водой, он еще рекомендует отказ от сахара и диету раздельного питания. Хвойная вода медленно, но неуклонно восстанавливала силы; после работы я стала заходить по пути в магазин, покупать хлеб. Зимой иногда приходилось идти по узенькой тропочке, протоптанной в снегу, но я уже не падала, как летом.

И еще раз скажу о диете: лично для меня *100%-ный отказ от сахара и строгое соблюдение диеты раздельного питания — обязательные условия сохранения трудоспособности.*

Как-то мне дали прочитать один из номеров «ЗОЖ». Внимание привлекла статья профессора Иванченко «Полюби свою болезнь». Название показалось странным. Когда прочитала, поняла — я правильно делаю, что верю в возможность самовосстановления. Кроме хвойной воды стала пить еще настой из корней аира, лопуха и одуванчика (несколько курсов с перерывами). Заметила, что улучшилось зрение: туман из светящихся точек иногда рассеивался так, что я свободно читала текст, написанный мелким шрифтом. Мама пила те же настои, что и я. Этим летом она смогла полоть гряды без очков.

Продолжая искать способы и лекарства, которые могли бы мне помочь, начала применять против РС бальзам Балыниных. Убедившись, что он прекрасно восстанавливает кожу после различных повреждений, предположила, что с его помощью можно восстанавливать и миелин. Для начала я наносила бальзам на позвоночник и виски приблизительно месяц. Затем заменила бальзам на настойку индийского лука (3 луковицы вместе с листьями провернула в мясорубку, положила в 2-литровую банку, залила доверху водкой). Настой выдержала 40 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически помешивая, затем отжала. Замену сделала из тех соображений, что одно и то же средство не следует применять слишком долго. Какой результат? Я стала сильнее и выносливее.

Достижения меня радуют, но я не обольщаюсь — болезнь коварна. Недавно прочитала книгу «Рассеянный склероз» Н.А. Тотолян, О.В. Камаева, М.Е. Тищенко, А.А. Готовчиков (Советы доктора). Спасибо авторам, книга очень полезная и нужная.

Я желаю всем здоровья и больше думать не о том, что болит, а как победить боль.

«ЗОЖ»: Фамилию и адрес автор этого удивительного по мужеству письма просит не указывать, так как не сможет отвечать своим корреспондентам. Но поддержать Ирину Борисовну можно ведь и через редакцию, тем более если есть у наших читателей и свои проверенные средства борьбы с рассеянным склерозом.

ВОПРОСЫ БЕЗ ОТВЕТОВ

В нашей газете нет ничего сложнее рубрики «Рак можно победить». Сложнее во всех отношениях. В том числе и в моральном плане. Нет слов, приятно получать оптимистичные реляции: мол, все идет хорошо, есть улучшения... А каково читать письма о потерпевших неудачу? Ладно еще, если близкие ушедшего констатируют: «Смесь работает» или: «Настойка болиголова работает»... А каково, когда газету кроют на все корки: «мы вам поверили»... И так далее – уже не для печати.

А что — «поверили»? У человека обнаружили запущенный рак IV стадии с метастазами... По признанию самих онкологов, в таких случаях процент успеха не более 7-8 процентов.

Да, да, что – поверили? Мы никогда не утверждали, что водка с маслом «30+30» или какое другое народное средство – некая панацея в лечении рака.

И, конечно же, исключительно водкой с маслом – только одним этим снадобьем – с раком справиться трудно. Вопреки наказам Шевченко: «Терпите до победного конца» — необходимо подключать и другие средства, тем более что мы рассказывали и рассказываем о многих из них. Это и фракция АСД, и различные растительные яды, и Тодикамп, и настойка мухомора, и чага...

Впрочем, вернемся к водке с маслом. Мы не однажды писали о том, что сегодня даже врачи в некоторых случаях советуют принимать смесь.

Любопытно в этом плане замечание доктора медицинских наук Леонида Платинского, сделанное в газете «Московский комсомолец»: «Водку с маслом можно принимать внутрь в том случае, если раковому больному по каким-то причинам противопоказана химиотерапия. В таких случаях для этого метода нет серьезных противопоказаний».

Конечно, это замечание можно истолковывать по-разному. И как признание за смесью какого-то результативного действа, и как последнего средства, когда, как говорится, терять уже нечего.

В любом случае медицина как-то откликнулась. А вдруг она решит пойти дальше и все же выяснить, что происходит при приеме смеси водки с маслом? Почему в каких-то случаях наступает довольно длительная полоса улучшения – и состояния больного, и основных показателей крови? Почему эта «весна» далеко не у всех переходит в «лето»? Почему, временно отступив, рак все же начинает одерживать верх? И что делать, чтобы этого не произошло? Ответят ли когда-нибудь медики на эти вопросы? Или тайна народного метода так и уйдет в небытие, уступая место более современным, более эффективным, а главное – доступным для безденежного нашего народа средствам и методам?

ВАШ МУДРЫЙ

Мастопатия, опухоль молочной железы, жировик... Обнаружив это у себя, люди пугаются, сами ставят себе грозный диагноз: все, у меня онкологическое заболевание. Обращаются за советами к родным, близким, консультируются со знакомыми, друзьями. А нужно поступать совсем по-другому: идти на прием именно к хирургу-онкологу, чтобы он, опытный специалист, поставил точный диагноз.

И если онколог не обнаружит у вас, к счастью, злокачественную опухоль и попросит явиться к нему вновь через какое-то время, не пугайтесь, займитесь очень важным и эффективным делом – лечением самой доброкачественной опухоли и, вместе с тем, некоторых ваших хронических заболеваний.

Они-то, возможно, и стали причиной опухоли, вызвав неправильный обмен веществ и накопление токсинов в организме. Говорю это вам как врач-эндокринолог.

При любом заболевании у врача есть время для консервативного лечения. И наилучшие результаты в борьбе с опухолями дает комплексный подход к решению проблемы. Диета, фитотерапия, лечение нервной системы, отказ от дурных привычек, активный образ жизни – все это берется на вооружение. Через два-три месяца опухоли, если они обнаружены на ранних сроках, рассасываются.

В первую очередь нужно заняться оздоровлением всего организма. Начинайте прием настоев лекарственных растений, задерживающих рост опухолей. Добавьте к ним растения, улучшающие пищеварение, снимающие интоксикацию, усиливающие работу выделительных органов и нервной системы. Помните, что природа – отличный доктор. Вот некоторые выписанные ею рецепты.

ы ничего не придумываем

ЗАКУСЫВАЛА СОЛЕНЫМ ОГУРЧИКОМ

Только не подумайте ничего плохого, дорогие зожевцы. Расскажу о своих проблемах. Дважды меня оперировали по поводу опухоли в матке. Перерыв между операциями был всего шесть месяцев. Хирург успокаивала: если в первый раз биопсия ничего плохого не показала, то и во второй раз нечего бояться. Тем более что и в семье не было никаких «нехороших» случаев. Я и успокоилась.

Но, как оказалось, преждевременно. У меня опять начались легкие схватки, все признаки, которые были ранее, повторились. УЗИ показало, что опухоль в матке появилась снова и достигла 12 мм. Надо ли говорить о том, какое у меня было состояние!

И тогда я написала в вестник «ЗОЖ», мне прислали брошюру Н.В.Шевченко о лечении смесью 30+30. Схватилась как за соломинку, пропила смесь года два. А потом купила на рынке так называемое осадочное растительное масло, оно называется «фуза». Приобрела я 7 л этого асфальтно-серого масла с неприятным запахом и стала пить вместе с водкой. Пришлось соленых огурцов нарезать – на закуску, иначе пить

ДОКТОР – ПРИРОДА

Принимайте настой чаги и одновременно с этим используйте сбор трав. Возьмите по 30 г аира болотного и крапивы двудомной, по 10 г мяты перечной и полыни горькой, по 20 г цветков календулы, бессмертника песчаного, хвоща полевого, душицы и пустырника. Все это нужно смешать. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, прокипятить 10 минут и настоять 12 часов. Потом процедить, долить выкипевшее до 200 мл. Принимать в течение месяца по 50 г четыре раза в сутки за полчаса до еды.

Сегодня большинство врачей и ученых, занимающихся проблемами онкологических заболеваний, напрямую связывают их возникновение с неправильным питанием. Исследования по диетологии показывают, что нужно употреблять как можно больше овощей и фруктов, свежих овощных соков, продуктов с высоким содержанием бета-каротина, которые понижают риск развития опухолей.

Фрукты и овощи оранжевого цвета (морковь, тыква, абрикосы) должны занять почетное место на вашем столе. Полезны все виды капусты. Помидоры содержат ликопен, селен, которые понижают опасность развития рака молочной железы. Из всех видов рыбы наиболее полезен лосось: он богат жирными кислотами омега-3. Женщины, получающие с пищей достаточное количество этих кислот, менее склонны к заболеванию раком вообще и молочной железы в частности. В кожице и белой оболочке апельсина есть лимоноиды. Эти вещества угнетающе действуют на раковые клетки.

А рафинированная белая мука, например, может способствовать возникновению болезни. Рекомендуется употреблять в пищу больше продуктов из цельного зерна, особенно содержащих отруби. Именно они способны снижать в крови уровень эстрогена, провоцирующего развитие опухоли. Зеленый чай, в состав которого входит особый компонент, замедляет рост злокачественных клеток. Оливковое масло тоже обладает противоопухолевыми свойствами.

Обычный чеснок убивает раковые клетки. Но он должен быть «выдержанным»: перед тем, как добавить его в готовое блюдо, нужно очистить и нарезать зубчики, а затем дать им полежать в таком виде 10 минут. Это нужно для того, чтобы в чесноке «вызрели» компоненты, способные бороться со злокачественными опухолями.

Нужно отказаться от употребления в пищу маргарина. В него входят жиры, полученные искусственным путем из растительного масла, они увеличивают риск развития рака молочной железы. Исключите из своего меню кофе и шоколад.

Обязательно используйте льняное масло для заправки готовых блюд или просто принимайте его по одной десертной ложке три раза в день. В льняном масле содержатся лигнины, останавливающие разрастание опухоли молочной железы.

Учтите, что диета – не стопроцентная гарантия успеха, однако, по данным «Британского медицинского журнала», примерно 80% случаев рака молочной железы связаны с неправильным питанием.

Сейчас при мастопатии широко используются биологически активные добавки. Они содержат продукты моря, витамины C, A, E, B, селен, пантотеновую кислоту, корень солодки, корень одуванчика, корень лопуха.

И в заключение вот еще что: рацион питания, составленный по этим принципам, помогает бороться не только с опухолями, но и с заболеваниями суставов, болезнями желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Желаю всем здоровья, счастья. И пусть ничто не омрачает вашу жизнь.

Адрес: Дынько Галине Александровне, 170008, г. Тверь-8, а/я 809.

смесь очень и очень неприятно.

И вот результат: забыла дорогу в поликлинику, ничего меня не беспокоит, вылечилась. И счастлива!

Адрес: Лелековой Нине Андреевне, 454080, г. Челябинск, ул. Энтузиастов, д. 14, кв. 16.

«ЗОЖ»: Рады за вас, Нина Андреевна. Это ведь так здорово, когда отступает болезнь.

ОСТАЛИСЬ ЛИШЬ ВОСПОМИНАНИЯ

Спасибо, что напечатали мое письмо, в котором я рассказала о том, как смесь Шевченко помогла моему мужу. Сейчас он, слава Богу, жив и здоров, от болезни остались лишь воспоминания.

А лечились мы смесью «30+30» год и восемь месяцев. Когда мужа обследовали, онкологи поздравили его с тем, что снимают с учета и он может работать. А работа у мужа непростая – он шофер, хоть и на пенсии, но продолжает водить машину. Чувствует себя нормально, словом, воскрес.

Хочу рассказать зожевцам о том, как я вылечила свою пятилетнюю внучку. Она упала с дивана на стеклянный стакан. Рана в районе копчика была глубокой, даже кость проглядывала. Вызвали «скорую», отвезли девочку мою в больницу, зашили рану. Через какое-то время швы сняли. Казалось, все нормально. Но месяцев через семь на этом месте появилось непонятное красно-синее новообразование, которое увеличивалось в объеме. Хирурги советовали делать операцию.

Уговорила я дочь повременить, сказала, что полечу внученьку серой глиной. Размачивала ее в теплой воде до густоты сметаны и делала компресс, обвязывала шерстяным платком. Каждые два часа меняла глину. Через четыре дня новообразование рассосалось, вышел гной. Сейчас внучке 7 лет, больше ее ничего не беспокоит.

И муж на здоровье не жалуется, уже пятый год после страшного диагноза живет, весит 89 кг, чувствует себя хорошо. Так что большое спасибо вестнику за добрые рецепты, которые помогают людям.

Нина Цымбал.
Краснодарский край.

«ЗОЖ»: Нина Спиридоновна просила не указывать ее адрес – сломала правую руку и отвечать на письма читателей не имеет возможности. А ее рецептами можно пользоваться, они проверены.

Лесное чудо — лещина

В каждой человеческой душе, в ее не всегда контролируемых разумом таинственных лабиринтах живет печаль. И вроде бы все хорошо, но печаль ворочается тихонько, не спит, скребется одинокой кошкою в сердце, выглядывает из глаз, просится слезою в этот сияющий и кажущийся равнодушным мир. Одиноко и грустно. Ползут змейками дождинки на оконных стеклах. Весна подступает моросящими холодными дождями и робко рассыпает золотые огоньки мать-и-мачехи на лысых глиняных холмах. Почки на деревьях просыпаются неохотно – мало солнечных дней. Лесной орешник-лещина (так зовут его в моих краях) все же выбросил золотые сережки, но пыльца их стекает на землю под дождем.

— Что у тебя болит, дитятко?

— Душа болит, бабушка.

Она прижимает мою голову к своей груди, гладит волосы, улыбается:

— Хорошо, что болит, значит, есть она у тебя, голубушка.

Захлебываясь от плача, я рассказываю о своих детских бедах, о том, что совершенно не умею жить — не то говорю, не туда иду... А люди, какие же они недобрые, никто не любит меня, все ненавидят. Только одна «Макака», учительница английского, на каждом уроке указывает на меня: «Берите пример», «Берите пример». А на перемене со мной никто не водится. Ну почему люди такие злые? Вечно сплетни какие-то.

— Ну что ты, — успокаивает меня бабушка. — Ты у меня уже взрослая. 12 лет — не шутка. На себя смотреть пора своими, а не чужими глазами. Люди – народ хороший. Злых мало. Зло – это больно. Брось печалиться, дитятко. Сплетня живет три дня. Посмотри на себя со стороны. Гордыней мучаешься. Ты не лучше и не хуже других. Не унижайся ради дружбы мимолетной, но и не унижай другого. Есть очень несчастные люди. Живут они оговорами, сплетнями, недобрыми мыслями и словами. Распространяют вокруг себя ядовитые пары ненависти, подозрения и страха и сами же дышат этой злобствующей энергией, которая их же самих и разрушает.

Бабушка чертит круг мелом у моей кровати на некрашеном, но вычищенном и вымытом добела дубовом полу.

— Стань в центре круга. Молись, дитятко. Молитва «Отче наш» спасает нас от черной напасти. Молись и прости их, неразумных. Хороший человек не станет ничего дурного говорить даже о дурном человеке. Не судите, да не судимы будете.

До сих пор кажется, что стою я в центре круга-оберега и удостоверяюсь жизнью, что сплетня живет три дня.

Пополудни этого же дня из далекого села на подводе привезли женщину лет сорока. Вошла она в горницу, опустилась тяжело на лавку. Еще ничего не говорила, только слезы катились по щекам ее.

— Показывай ноги свои, страдалица.

— Откуда знаешь, что ногами маюсь? — спросила тихо и стала разматывать бесконечные тряпицы-обмотки на ногах.

— А то не видно, как шла от ворот к крыльцу утицей подбитою.

Да и дух нехороший от тебя, сердешная, что так запустила болезнь свою? Все тебе мало, никак не угомонишься.

— Ох, бабушка, да все некогда, чем только не лечила, чего не прикладывала, чего не пила – ничего не помогает. По больницам валялась.

— Небось, вся деревня харчи носила. Как откушать призовут, на крыльях вроде летишь.

— А без харчей каково — без сил упадешь. Боли-то какие — словами не скажешь. Дояркой на ферме работаю, вот ноженьки и угробила работой тяжкою.

— Раскормила болезнь свою, небось, пудов шесть носишь на ноженьках?

Багрово-синюшные опухшие ноги были покрыты язвами, истекающими гноем, и видно было, что горели они до колен адским огнем.

Бабушка принесла ведерко еще свежей молочной сыворотки (давеча давили творог), налила сыворотку в деревянную кадушечку и велела опустить больные ноги в нее. Около часу принимала Машутка-доярка лечебную ванну из молочной сыворотки. Осторожно обтерла, промокнула бабушка чистенькими льняными тряпочками ноги страдалицы, подержала их в своих ладонях несколько минут, и как бы перебирая, обсыпала пшенным зерном, смолотым в муку.

— Ну, что, легче стало? — спросила. — Сыворотки в хозяйстве, небось, хоть пруд пруди, а вишь, не догадалась, как унять свои страдания. Да и к матери своей не приглядывалась, черствой душой жила. Небось, такой же болячкой матушка твоя маялась.

— Умерла от тромбов мамка на 78-м году, — прошептала Машутка. — Ой, полегче, вроде, стало. Правду люди сказывают, что руки у тебя золотые, бабушка Лена. Гореть перестали, спасибочко тебе. Сыворотки у меня, что воды, три коровы держу, поросятам в корыта сливаю, ей-Богу, не знала, что лекарством служить может, не догадывалась.

— Вот теперь знаешь, голубушка. Ноги в сыворотке помочишь часок перед сном, а на ночь обмотай компрессами из кислого молока или творога.

Поутру, после того, как снимешь компресс, ноги свежей холодною водой из колодца окати. Чистыми тряпицами промокни досуха и пшенной мукою присыпь. Не ходи с голыми ногами, бинтами обвяжи до вечера. А когда кожа очистится, ранки подсохнут, внутренним свиным жиром, что кишки держит, оборачивай на ночь. Пить будешь снадобье — пока орешник не зацветет, я дам немного порошка из лещиновой коры — по чайной ложке 3 раза в день за 10 минут до еды. Ешь немного, чтобы брюхо не раздувало, из-за стола вставай полуголодная. Арника есть в доме у тебя?

— Заготовила маленько — от простуды детишкам, от кашля спаиваю.

— Вот и хорошо. Сама попей чаек, с полгодика так: щепотку на стаканчик кипятка заваривай.

— Горько уж очень, бабушка.

— Все лекарства горьки, только яды сладкие.

Кору лещиновую заготовь сама, насуши, как только полегчает ногам. Подыши покоем лесным и чистотою, только не оголяй стволы от жадности, поперек не обдирай, а так – по полосочке с мизинчик. Подсушишь в тенечке, затем в духовке до хруста и размели в мясорубке. Порошок в баночку и крышечкой закрой. В темень поставь — на свету силу целебную отдаст, мертвым окажется.

А как только орешник листья выкинет, веничков наломай, в сенях развесь — пригодятся для обматывания ножек в холодную пору. Перед этим распарь, но горячими не обкладывай, твоя болезнь от горячего усугубляется. А по теплому времени эдак с полгодика свежими листьями попользуйся. В кашицу разотри и ноги укутай с ночи до утра. Лечись годочка два без перерыва, меняя снадобья и обертывания. Вреда не будет. Язвы не старайся заживлять, пока сами не затянутся. Гонит твое тело грязную материю через них из ног, пока ворота есть, очищаешься. Ворота закроешь — Антонов огонь пойти может. Тогда беда!

Вот тебе лекарство: сыворотка, творог, кислое молоко, порошок из коры орешника, арника да студеная вода из колодца.

сахарный диабет

Про листья сухие и свежие не забывай. Потрудишься над собою – в плен загонишь болезнь свою, не она тобою, а ты повелевать ею станешь.

Машутка ушла повеселевшая.

— А что, нельзя от болезни такой навсегда избавиться? — спрашиваю бабушку, потрясенная увиденным.

— Навсегда невозможно. Даже если и операцию сделают, все равно вены о себе напоминать будут. Это испытание дается по наследству. Но если со вниманием и терпением относиться к себе, то можно и 100 лет протянуть без болей и страданий, помогая своему телу, привлекая лечебные растительные силы, которыми владеет Бог, а значит, Природа.

— О, Господи, какая же Машутка разнесчастная, такие страшные ноги, и за что ей такие муки? — плачу навзрыд.

— Жалеешь, дитятко. Это хорошо, жалей. Сострадание другому существу сделает тебя человеком.

Александр Сергеевич Пушкин был болен. В ссылке на Псковщине он очень мучился ногами. Гордый дух гения, не позволявший ему просить милости у Александра I об отмене опалы, все-таки заставил его, сломленного болезнью, написать царю письмо об «аневризме», которой поэт страдал более 10 лет. Где-то за границею флебологи лечили — и довольно успешно – варикозное расширение вен, тромбофлебиты, венозную недостаточность. Но ему был запрет на выезд. Кто его знает, дошло ли письмо до царя, читал ли он его или просто не обратил внимания, но кто-то из чиновников казенным тоном посоветовал ему обратиться к медицинским светилам Псковской губернии.

Однако предложение от высокопоставленных особ пришло со значительным опозданием. К тому времени Александр Сергеевич и думать забыл об «аневризме». Он совершал длительные прогулки пешком, верхом на лошади, много писал за столом. История не сохранила имени знахаря, успешно лечившего российского поэта, но на Псковщине простой народ хорошо знал, чем лечить такую неприятную болезнь. И снадобье это от венозной недостаточности находили в простом, неприхотливом орешниковом кустарнике: отвар листьев и коры орешника-лещины, принимаемого внутрь; кашица из распаренных высушенных и свежих листьев для обкладываний; размолотые ядра, добавленные в еду; водочные настои из кожуры спелых орехов; мази из молочных незрелых орехов (когда только-только завязываются ядрышки, а орешек мягкой консистенции).

Отвар сухих листьев ореха или кожуры – 2 ст.ложки на 0,5 л кипятка; настаивать ночь. Пить 3 раза в день за 10-15 минут до еды *при воспалении простаты, геморрое, воспалении печени и почек, при вялой перистальтике, ленивом желудке и отсутствии аппетита.*

Спелые ядра ореха – по 4-5 штук во время еды – полезно употреблять *при анемии с медом, гипертонии, атеросклерозе, почечнокаменной и желчекаменной болезни.*

При сахарном диабете утром натощак употреблять 1 стакан парного молока (можно и любого), запивая им 1 ст.ложку размолотых ядрышков ореха.

При несахарном диабете – 10 ядрышков с добавлением 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки яблочного уксуса – утром натощак. Запить изотоническим раствором: 9 г соли (неочищенной каменной) растворить в 100 г воды (лучше талой).

3-4 поджаренных ядрышка ореха размолоть в порошок на кофемолке. Вынуть из сваренного вкрутую яйца ***два желтка***, подсушить их и растереть в порошок на раскаленной сковородке (чистой, без жира). Ядра в порошке смешать с желтками в порошке и еще раз хорошенько растереть все в деревянной или фарфоровой ступке и добавить 1 кофейную ложку желтого порошка йодоформа в уже холодную массу. *Тонењким слоем нанести такую массу на трофическую язву, очищенную от некротических наслоений перекисью водорода*, и 1-1,5 часа не забинтовывать. Затем прикрыть стерильной салфеткой и забинтовать на двое суток.

Мазь из пыльцы мужских цветков, собранных в сережки. Орешник выбрасывает их в марте-апреле. Собирают сережки осторожно, срезая их ножницами в подставленный бумажный мешочек. На 100 г выжатого из ядер орехового масла – 1 стакан сережек. Томят на водяной бане 2,5-3 часа, остужают. Сырье отжимают, подогревают снова до 70°С и вливают 1/5 часть растопленного пчелиного воска из сот, хорошенько размешивают до однородной массы, еще раз процеживают через марлечку и сливают в баночку; охлаждают. *Применяют такую мазь при геморроидальных шишках, смазывают ею воспаленные вены, накладывают повязки на трофические язвы, делают тампоны на эрозивную шейку матки, вкладывают тампоны в прямую кишку при простатите.* Собирать сережки рекомендуется в ясные дни, чтобы три дня до этого не было дождей. Если нет возможности достать масло из ядер орешков лещины, можно использовать масло кедровых орешков (продается просто в магазинах или же в аптеках).

Водный настой, отвар из коры идет на *примочки узлов варикозных вен, на синяки при перифлебитах; внутренне – при «трясовицах», горячках различной этиологии.*

Рекомендуется настой из молоденьких, еще не совсем сформировавшихся ореховых листочков в сухом виде из расчета: 2 ст.ложки порошка на 0,5 л кипятка. Настаивать ночь и принимать по 3/4 стакана 3 раза в день до еды *для очищения мочевых путей.* Курс лечения – 40 дней, перерыв – две недели.

Так же собирают листья в период формирования зеленых орешков вместе с зелеными обвертками ядрышков молочной зрелости, сушат обычным способом, дробят и настаивают ночь из расчета: 2 ст. ложки сырья на 0,5 л кипятка. Пьют по 3/4 стакана *при кровохарканиях, почечных камнях и поликистозе, а также вздутиях живота и метеоризме, для увеличения молока у слабых матерей-кормилиц.*

Порошок из ядрышков спелых орехов смешивают со свежими белками куриных яиц — 1 ст.ложка порошка и 2 ст.ложки белка сырых яиц – хорошенько растирают, и *такая масса накладывается на ожоги.*

Сухой перегонкой древесины орешника получали лечебную жидкость, которую *использовали при лечении экземы в отечественной медицине.* Называлась такая жидкость «Лесная».

На Псковщине несколько веков тому назад готовили ***настойку из скорлупок зрелых лесных орехов на хлебном вине*** (очевидно, подразумевается пшеничная водка): 100 г скорлупок заливали 1 литром так называемого хлебного вина, пробку скрепляли сургучом и настаивали 21 день в темном месте. Пили по столовой ложке 3 раза в день перед едой *«при пучеглазии (очевидно, от базедовой болезни), при катаре желудка и кишок, при ядухе (очевидно, бронхит, астма), при кровохаркании, от жировых шишек по телу, при обильных кровях после родов и родовых горячках-трясовицах, при заражении крови и червях ленточных, при солитерах, при вспучиваниях чрева и гнилости его, при дурном дыхании бездны изо рта, при болях в зубах и в челюстях. Закапывали в ухо по капле при тугоухости, натирали больные суставы при ревматизме»*, – упоминается в «Полном русском словаре-травнике и цветнике», составленном по новейшим ботаническим и медицинским сочинениям врачей Е.Н.Залесовой и О.В.Петровской, том 3. Издание А.А.Каспори. С.-Петербург. Книжный склад Родины. Литовская ул., соб.д. № 114, 1900 г.

P.S. Дагмар Ланска — чешский автор книги «Из леса и огорода – от весны до зимы» — предлагает ***оригинальный рецепт приготовления орехового молока*** – *целебного напитка для детей, учащихся и работников умственного труда:* 0,5 л горячего молока, 60 г орехов (обжаренных, перемолотых с ванилином), добавить сахар по вкусу. Настоять в тепле 15 минут. Пить по 170 г три раза в день вместо чая, кофе и компота.

ВОИСТИНУ ГОВОРЮ ВАМ

Опыты голодания. Наши читатели в своих письмах постоянно рассказывают о них. Результаты, как правило, положительные. И, тем не менее, каждый подобный опыт встречает отпор или критику со стороны официальных организаций. Помимо всех прочих аргументов есть и такой: голодание — не более чем дань моде. Предлагаемый сегодня материал свидетельствует об обратном. Традиция постов существовала издревле и отнюдь не случайно.

Пост, по представлению древних (буддизм с учением йогов, философия Христа, опыт Гиппократа, Авиценны и других врачей и врачевателей древности),— это полный отказ человека от пищи в пределах физиологических сроков (не превышающих 50 дней) в бодрствующем состоянии с соблюдением водного и двигательного режимов, с обязательным ежедневным очищением кишечника.

Однако на протяжении веков идея поста претерпела изменения. Люди стали допускать прием какой-либо пищи, в основном вегетарианской. Таким образом, ассоциация поста с потреблением пищи постепенно укоренилась в сознании.

Славянским народам наиболее близко понимание поста согласно философии Иисуса Христа. Вот его первое условие:

«Во время поста избегайте сынов человеческих, а вернитесь в общество ангелов Матери Земли вашей, ибо тот, кто ищет усердно, тот найдет! Ищите чистый воздух в лесу и в поле, ибо там вы найдете Ангела воздуха. Разуйтесь и снимите ваши одежды, и пусть Ангел воздуха обнимет все ваше тело. Потом дышите медленно и глубоко, чтобы Ангел воздуха проник в вас. Воистину говорю я вам: Ангел воздуха изгонит из тела вашего все нечистоты, которые оскверняли его снаружи и изнутри. И тогда все плохие запахи и нечистоты выйдут из вас, как дым из пламени, который вьется в воздухе и теряется в океане небес. Ибо воистину говорю я вам: Ангел воздуха есть святой, он очищает все оскверненное и превращает в нежный аромат все, что испускает дурной запах...»

Разумеется, в современных условиях вряд ли реально категорично ставить вопрос об уединении при проведении РДТ. Однако в ряде случаев сторонники голодания во время поста попадают под непрестанный «обстрел» родственников, малограмотных сослуживцев, некомпетентных медиков и других «доброжелателей», которые стремятся отговорить их от проведения РДТ. Специалисты в подобных случаях рекомендуют избегать общения с такими «сынами человеческими». Отсюда, согласитесь, рекомендация Христа «поститься наедине с Богом» не лишена здравого смысла. С другой стороны, эта рекомендация подчеркивает тот факт, что древние пропагандисты поста считали его безвредным, не требующим строгого контроля.

Второй прием по Христу гласит:

«После Ангела воздуха ищите Ангела воды. Снимите обувь вашу и позвольте Ангелу воды обнять ваше тело...» Водные процедуры при РДТ в виде теплого душа, сауны, бани в настоящее время более совершенны, так как способствуют более эффективному очищению кожи от грязи и шлаков.

Третий прием Христа преследует цель очищения организма не только снаружи, но и изнутри:

«...Чтобы достигнуть того, возьмите большую тыкву, снабженную опускающимся вниз стеблем длиною в человеческий рост. Очистите тыкву от ее внутренностей и наполните речной водой, подогретой солнцем. Подвесьте тыкву на ветке дерева, преклоните колени перед Ангелом воды и потерпите, пока конец тыквенного стебля проникнет в ваш зад, чтобы вода потекла по вашим кишкам. Каждый день поста своего повторяете это очищение водой до того дня, пока не увидите, что вода, вытекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки...»

В современных методических рекомендациях по РДТ предусмотрена более совершенная процедура — очистительная клизма кружкой Эсмарха с предварительным приемом большой дозы солевого слабительного. Такая процедура позволяет быстрее и эффективнее включать дезинтоксикационный механизм и переключить организм на полноценный внутренний (эндогенный) режим питания. Опыт специалистов по РДТ показал, что полного очищения кишечника при голодании достичь не удается.

Однако у Христа имеется оговорка, которая полностью реабилитирует его как крупного специалиста по посту: *«Но если после всего этого останутся в вас все же следы нечистот, учитывая ваши прошлые грехи, призовите Ангела солнечного света обнять ваше тело...»*

Этому приему в современных условиях в инструкциях по РДТ не уделяется вообще никакого внимания. Следует подчеркнуть, что только после того, как было развито теоретическое обоснование полноценного эндогенного питания с объяснением механизмов его действия на основе более качественного биосинтеза, стала понятна роль повышенного усвоения световой и других видов энергии с качественным использованием углекислого газа, азота и воды для построения жизненно необходимых структур организма во время полного воздержания от пищи.

Повышение усвоения азота и CO_2 обеспечивается у голодающего компенсированным ацидозом (изменением кислотно-щелочного равновесия крови в кислую сторону). Такое развитие анаэробного пути обмена веществ во время поста создает благоприятные условия для улучшения работы сердца, усиления барьерных функций клеток, органов и систем, обновления внутриклеточной протоплазмы.

Именно пост в состоянии решать многие насущные, не только медицинские, но и социальные проблемы. В наши дни он, по-видимому, даже более актуален, чем в древние времена, хотя бы в плане сохранения генофонда человечества, защиты от химизации, вирусов, радиационных повреждений.

Да, и радиационных тоже. Отсюда последствия чернобыльской трагедии для нашего белорусского народа окажутся трудно преодолимыми при любых мероприятиях, если не возродить в народе традиции постов. Это поможет решить три основные проблемы радиационных поражений.

Пост легко избавляет организм человека даже от тяжких радиационных осложнений. Этот факт доказан успешным лечением больных тяжелой стадией острой лучевой болезни, пострадавших непосредственно на Чернобыльской АЭС. Сработал удивительный механизм, закодированный природой. При полном отказе от пищи замедляется ритм деления клеток. В это же время более качественно начинает работать наследственный аппарат и его фермента-

тивная система в плане восстановления (репарации) нуклеиновых кислот (кислот наследственного аппарата — ДНК и РНК). В результате поврежденные клетки не погибают, а восстанавливаются и вновь начинают нормально делиться, выполняя необходимые функции в полном объеме.

Вторая разрешаемая проблема постом — это восстановление барьерных функций каждой клетки, органов, систем против радиационных повреждений. То есть профилактическая роль поста по выработке радиационной устойчивости человека еще более значима при условии постоянного облучения радионуклидами, находящимися в нашей республике в различных средах и продуктах питания. Среди различных «закаливающих» методов оздоровления людей пост уникален тем, что только за счет его увеличивается количество и улучшается качество клеток-барьеров в органах и системах.

Третья роль поста — это наиболее совершенный принцип выведения из организма всего того, что мешает его жизнедеятельности: радионуклидов, нитратов, пестицидов и тяжелых металлов, прочих шлаков и ядов, медленно, но неизбежно поражающих организм человека.

Впрочем, борьба с радиацией — лишь одна из возможностей поста. На самом же деле они гораздо шире. Посты могут сыграть весьма положительную роль в решении многих медицинских и социальных проблем нашего общества. И пусть не удивляет читателя перечень этих проблем; улучшение качества деторождаемости, лечение хронических заболеваний, алкоголизма, наркомании, профилактика вирусных и психических заболеваний, бесплодия, восстановление и сохранение генофонда, ликвидация биологической несовместимости в семье, на работе, в быту, в межнациональных отношениях, снижение преступности, самоубийств, садизма, решение проблемы экологии человека через самого человека, возрождение, наконец, интеллектуального, нравственного и экономического потенциалов нашего общества.

Скептики вправе подумать, что автор слишком преувеличивает возможности одного оздоровительного метода, даже при ссылках на Христа и на то, что метод придуман самой природой (по Христу — придуман Богом). Однако уверен, что приведенный перечень не исчерпывает целебные деяния поста. Тем не менее негативное представление о нем продолжает бытовать в умах обывателей. Причин тому немало. Особую роль в антипропаганде постов сыграл и Институт питания АМН СССР, который с первых послевоенных лет считал, что человечество должно пользоваться только «сбалансированным пищевым питанием», и был непримиримым противником лечебного голодания.

А ведь само развитие живой материи подтверждает, что пищевой режим питания живых существ — вторичный, а первичный же — это мощное усвоение CO_2, азота, потребление воды и хемо- и фотосинтез. Причем известно, что первичный вариант питания восстанавливает и совершенствует генетический аппарат, а вторичный способен только разрушать его.

Мне кажется, нам нужно, нет — необходимо вернуться к традиции постов. В наш мятежный и трудный век ничего иного, кроме хорошего, они не принесут.

Г. ВОЙТОВИЧ, кандидат медицинских наук.

«ЗОЖ»: Друзья, идет пост. Пусть не по Войтовичу, пусть не полный отказ от пищи, но все же приобщитесь к этой великой процедуре очищения и тела, и души, придуманной еще далекими нашими предками.

Лечилась от ларингита по советам «ЗОЖ»

Два года назад моя внучка заболела ларингитом. Болезнь протекала тяжело, и девочку пришлось положить в инфекционную больницу. Я решила попросить совета у читателей и попробовать вылечить внучку народными средствами. Написала в вестник. Вскоре после публикации моего письма мы начали получать отклики. Советов было много, но мы остановились на лечении ивой и березовым дегтем.

Как лечились дегтем. Я купила его в аптеке. Сначала я смазала кожу детским кремом. Затем 2 капли березового дегтя нанесла на тряпочку и приложила на область миндалин. Сверху — ватку, полиэтилен, закрепила бинтом и обвязала шею шерстяным платком. Компресс ставила на ночь, а утром смывала теплой водой и снова мазала кремом. Так я делала через день в течение месяца.

Днем дочь полоскала горло таким настоем: 5 капель дегтя я заливала одним стаканом крутого кипятка, а когда вода остывала, процеживала через 2 слоя ткани. Этим составом она и полоскала горло, а я потом промывала ей пазухи носа.

Кроме того, 1 ст. ложку измельченной коры ивы заливала в эмалированной посуде 1 стаканом кипяченой воды, закрывала крышкой и держала на водяной бане 30 мин., затем процеживала и добавляла кипяченой воды до первоначального объема. Настой долго хранить нельзя — не более двух суток. Давала дочери пить по 2 ст. ложки 3—4 раза в день за 30 мин. до еды.

Еще раз хочу поблагодарить от нашей семьи всех, кто прислал рецепты.

Адрес: Евдощенко Нине Васильевне, 308590, п. Октябрьский, Белгородский р-н, Белгородская обл., ул. Пролетарская, д. 2.

Яичная пленочка от герпеса

Раньше у меня часто высыпал герпес на губах. Мне посоветовали снять пленочку с внутренней стороны свежего куриного яйца и прикладывать липкой стороной к болячке. Вскоре пленка начнет сохнуть и морщиться, ее можно смочить кончиком языка, и она расправится. Если вы почувствуете боль и подергивание, не пугайтесь, значит, средство «работает».

Пленку меняйте несколько раз в день, в зависимости от состояния, а на ночь прикладывайте свежую.

Адрес: Жуковой С.И., 456550, г. Коркино, Челябинская обл., ул. Мира, д. 24, кв. 2.

Горячий компресс для «мягкого места»

Я заболела парапроктитом в 1968-м, меня прооперировали, но свищ остался. Какие это были мучения, не передать словами.

Медсестра посоветовала мне взять 3 ст.ложки зверобоя, вскипятить в 1,5 стакана воды и дать немного покипеть. Снять с огня и процедить.

Пока трава горячая, расстелите на стуле целлофан, выложите траву и садитесь, естественно, раздевшись до пояса. Будет горячо,

терпите. Когда трава остынет, обмойтесь отваром. Процедуру проводите, пока не выйдет весь гной, и еще два раза для закрепления результата.

Адрес: Болотниковой Валентине Андреевне, 400125, Волгоград, ул. Николая Отрады, д.17, кв. 1.

Спасли березовые листочки

Решил в июне разобрать на даче чердак. Я знал, что там полно ос, поэтому обмотался с ног до головы, оставил только очки. Нечаянно растревожил осиное гнездо и получил сразу десяток укусов в единственное незащищенное место — глаза. Вышел в сад и сидел, прижав березовые листья к глазам, 10—15 минут. Боль прошла сразу, а через 2—3 часа на лице не осталось никаких следов.

Адрес: Баркову Георгию Анатольевичу, 173008, г. В. Новгород, ул. Б. С.-Петербургская, д. 150, кв. 25.

Про Бальзам Шостаковского

Муж мой долгое время страдал неспецифическим язвенным колитом. В стационаре ему ставили капельницы, делали всевозможные уколы, но становилось только хуже.

Я поделилась с приятельницей, и она мне подсказала такое лечение. Каждый день рано утром натощак пить «Бальзам Шостаковского («Винилин») по 1 десертной ложке. Я еще добавляла на 50 г бальзама 1 ст. ложку облепихового масла.

Винилин с маслом муж пил очень долго, месяцев 6—7, без перерывов. Стоило прервать лечение, и боли возобновлялись. Зато теперь муж здоров и может кушать все подряд. Тьфу-тьфу, как говорится.

Адрес: Акенчиц Марине Георгиевне, 462431, г. Орск Оренбургской обл., пр. Ленина, д.80 «а», кв. 52.

Мазь от фурункулеза

Однажды в очереди на прием к врачу я познакомилась с женщиной, которая страдала фурункулезом. Болячки у нее были на самом интимном месте. Я посоветовала ей сделать такую мазь:

Смешать 10 граммов хозяйственного мыла, 10 граммов пчелиного воска, 5 граммов канифоли в небольшой эмалированной чашке и поставить на медленный огонь. Когда все растворится, добавить 10 граммов сливочного несоленого масла. Все содержимое довести до кипения, а затем переложить в стерильную бутылочку с широким горлышком. Мазь готова.

Единственная трудность — взвесить такое маленькое количество, поэтому главное — соблюсти не вес, а пропорции: 2 части мыла, 2 части воска, 1 часть канифоли и 2 части масла.

Нарежьте несколько небольших салфеток из целлофановых пакетов, прогладьте их через марлю теплым утюгом, чтобы продезинфицировать. На эту салфеточку положите мазь и приложите на рану, прикройте марлей и заклейте лейкопластырем. Меняйте повязки каждые 2 часа, и так до полного выздоровления.

Когда я пришла на очередную процедуру, медсестра передала мне слова благодарности той женщины. Она пришла в больницу и, радостная, рассказала, как ей помогла эта мазь.

Адрес: Земцовой Виктории Николаевне, 664007, Иркутск, ул. Декабрьских Событий, д. 87 «а», кв. 18.

Простое средство от ринита

Три года назад я после перенесенного гриппа никак не могла прийти в себя: замучил насморк. Заболела я в октябре, проболела весь ноябрь, декабрь...

Перед Новым годом у нас в Центре детского творчества, где я работаю педагогом-организатором, вовсю шла подготовка к детским утренникам. А я бегаю с большим носовым платком, глаза слезятся, нос — красная мокрая груша, голос хриплый. Любое дуновение ветра, изменение температуры, пыль, резкий запах — сразу слезятся глаза, из носа течет. В общем, начался хронический ринит с аллергическим компонентом. А это еще та беда! Кто испытал, знает.

Валентина Григорьевна Литвинова, педагог из соседней школы, увидев меня такую на работе, подсказала, что делать. Этот рецепт ей дал ЛОР. На стакан воды растворить 2 таблетки фурацилина и влить одну ампулу раствора димедрола (для инъекций). Смешать и закапывать в нос как можно чаще.

Для меня это был единственный выход. Я, не откладывая, приступила к лечению. Дома приготовила стакан раствора фурацилина с димедролом, взяла одграммовый шприц без иглы и стала вливать раствор в нос, каждый раз наклоняя голову влево и вправо, чтобы раствор попадал в пазухи. Выплевывала и вновь закапывала. Отходило большое количество вязкой мокроты. Делала процедуры сначала через каждые 15 минут, потом через 1 час, через 2—3 часа. На третий день мне стало легче, а через месяц все прошло. Слизистая носа стала не такой чувствительной, я начала спать с закрытым ртом, перестала бояться запахов, снова пользовалась косметикой. Прекратилось беспрестанное слезотечение, нет реакции на холод.

Удивительно, но факт. А ведь сколько дорогих препаратов покупала, все без толку! А этот простой раствор так помог! Я для закрепления результата еще два месяца полечилась, 1 раз в несколько дней. Раствор хорошо переносится, не жжет, болезненных ощущений нет.

Адрес: Баевой Татьяне Михайловне, 636037, г. Северск Томской области, ул. Солнечная, д.19, кв.73.

Как мы лечили рожу

В 1976 г. мы с братом решили навестить маму. Путь из города до села не близкий, и мы поехали на машине. По дороге брату стало плохо, у него поднялась температура, а нога покраснела и опухла.

Приехав домой, мы с мамой сразу побежали к знахарке на край села. В ту пору бабушке было уже 102 года, но маму она узнала и дала нам такой рецепт от рожи.

Мелкие веточки и листочки черной или красной бузины измельчить и залить водой так, чтобы уровень воды был на два пальца выше бузины. Кипятить 15 минут, снять с огня, укутать кастрюльку и потомить два часа.

В это время полстакана непромытого пшена и белок домашнего куриного яйца смешать и растолочь деревянной толкушкой до однородной массы.

Когда отвар бузины настоится, сделать компресс: пшенно-яичную массу положить на пораженное место, а сверху смоченную в отваре тряпочку. Компресс закрепить и оставить на ночь.

Утром снять повязку, обмыть рану отваром бузины и присыпать сухим мелом.

После трех процедур брату стало намного легче, он встал на ноги и благополучно вернулся домой. Сейчас ему уже 65 лет, и за это время он ни разу не болел рожей.

Адрес: Андреевой Людмиле Федоровне, 640001, г. Курган, ул. К. Мяготина, д.91/51.

Шумит голова? Знаю средство!

Я страдаю этим недугом уже несколько лет, испробовала все доступные рецепты. Шум в голове бывает по многим причинам. Но одна из причин — заболевания эндокринной системы. У меня удалена щитовидная железа, поэтому и лечение малоэффективно. Но я все равно стараюсь себя поддерживать.

Склероз сосудов головного мозга также вызывает шум в голове, поэтому утром натощак выпиваю стакан воды с содой и лимонным соком, на следующий день — стакан отвара липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины, взятых в равных частях, с ложкой джема из калины и рябины. Во время обеда съедаю 1 луковицу или зубчик чеснока, морковь, порцию гречневой каши. В течение дня выпиваю не менее 2,5 л жидкости.

Еще какими средствами пользуюсь. Стакан сока репчатого лука смешиваю со стаканом меда, принимаю по 1 ст.ложке 3 раза в день за час до еды.

Я сделала состав из клюквы и чеснока: 1 кг клюквы и 200 г чеснока, растолкла, поставила на 12 часов в темное прохладное место, потом добавила в смесь 0,5 кг меда, размешала и принимала по 1 ст.ложке до еды 2 раза в день.

От неврита слухового нерва я смешиваю кашицу от одного зубчика чеснока с 2—3 каплями камфорного масла. Смесь завернуть в марлю и вставить в ухо. Держать до ощущения жжения. Делать каждый день до выздоровления.

А вообще я укрепляю организм так: ем овощи, фрукты, пью витамины, съедаю 5 раз в неделю по 3—5 грецких орехов, ем морскую рыбу.

Льняное масло пью 3 раза в день по 1 ст.ложке, на ночь выпиваю 1 стакан зеленого чая. Когда сильно расшумится голова, включаю тихую приятную музыку, стараюсь не нервничать и не переутомляться.

Адрес: Кирилловой Валентине Викторовне, 652420, г. Березовский Кемеровской обл., ул. 8 Марта, д.6, кв.100.

Дезодорант «Чайная сода»

Смочите водой палец, обмакните в чайную соду и протрите под мышками. Раздражения не будет, а вот от запаха пота спасет. Такого «дезодоранта» хватает примерно на 8 часов. Этот рецепт мне дала свекровь.

Наталия Костина.
г. Коломна.

Масляный компресс от водянки

В «ЗОЖ» № 20 за 2001 г. в рубрике «Отзовитесь!» я прочитала просьбу Сосковой Натальи Александровны из Йошкар-Олы. У ее полуторагодовалого сынишки сообщающаяся водянка яичка. Теперь мальчику, наверное, 3 годика. Дай Бог, чтобы у них уже все было хорошо, но я вспомнила свою историю.

Когда моему внуку было два с половиной месяца, я случайно обнаружила, что у него одно яичко на месте, а второе как бы закатывается вверх, мошонка пустая. Мы обратились к хирургу, поставили диагноз: водянка левого яичка. Оперировать можно только после 18 лет, в противном случае можно остаться бездетным.

Вы не представляете наше состояние! Но, как говорится, мир не без добрых людей. Спустя несколько дней я встретила свою подругу, поделилась с ней нашей бедой. Она посоветовала мне обратиться к детскому врачу Светлане Павловне Макаровой, в то время она уже была на пенсии. Спасибо ей и долгих лет жизни этому врачу от Бога!

В апреле моему внуку исполнится 10 лет. Он здоров, и все у него нормально. А посоветовала Светлана Павловна вот что. Из фланелевой пеленки нарезать квадратики размером примерно 10x10 см и такие же квадратики из целлофана. Простерилизовать подсолнечное масло в течение 20 минут на водяной бане и слить его в бутылочку. Фланелевый квадратик прогладить хорошенько с обеих сторон утюгом, промочить его маслом и быстро, пока тепленький, обвернуть им яички. Сверху обвернуть целлофаном, чтобы не пачкать пеленку. Делать такую процедуру 3 раза в день: утром, в обед и вечером, в течение 2—3 недель, но нам потребовалось 2 месяца.

Адрес: Толстовой Нине Михайловне, 403072, Волгоградская обл., Иловлинский р-н, х. Писарёвка.

Медовые лепешки рассасывают опухоль

Хочу поделиться простым рецептом, с помощью которого я вылечила, как в народе называют, «сучье вымя» (гидраденит).

В 1960 году случилась эта напасть. Начались нестерпимые боли. Я обратилась к хирургу. Болячку разрезали. От боли я потеряла сознание. Очнулась, когда операция была завершена. Но через некоторое время болезнь вернулась. Благодарю Бога, что мне встретилась женщина, подсказавшая, как лечить эту болезнь без хирургического вмешательства.

Рецепт: 1 столовую ложку меда разогреть на водяной бане (если он закристаллизовался), смешать с мукой, замесить лепешку и на ночь прикладывать к больному месту в виде компресса (прикрыть лепешку полиэтиленовым пакетом, чтобы утеплить). На следующую ночь медовую лепешку заменить свежей и так до тех пор, пока все не рассосется. Болезнь больше не возвращалась.

Адрес: Лукиной Светлане Михайловне, 392024, г. Тамбов, ул. Мичуринская, д. 181, кор. 3, кв. 95.

Про сосновое молоко и болтушку-2

В №1 «ЗОЖ» за этот год прочитала о болтушке, которая очищает печень и желчный пузырь. В 1966 году в газете «Сельская жизнь» я читала подобный рецепт. Его автором была Валентина Александровна Желнова 106 лет. Ей же принадлежит и рецепт болтушки-2, которая хорошо помогает при простудных заболеваниях, бронхите и астме.

Для ее приготовления нужны три предварительно вымытые щеткой зеленые сосновые шишки, кусочек сосновой смолы диаметром с рублевую монету и 0,5 л любого кипящего молока. Все это помещают в термос и настаивают 3-4 часа, затем процеживают через 6 слоев марли. Шишки снова промывают и используют еще дважды. Смолу добавляют по мере надобности, так как она постепенно от горячего молока «смывается». Пить «сосновое молоко» надо по одному стакану утром натощак и вечером перед сном. Курс — 1-2 месяца.

Что касается болтушки-1, то хочу добавить: полезно дважды кряду повторить курс, поскольку многие из нас очисткой организма никогда не занимались. А это позволит размыть слежавшиеся шлаки, и затем легче будет идти процесс тонкой очистки крови и лимфы болтушкой-2. Можно даже несколько увеличить дозу приема.

Адрес: Лазаревой Нине Михайловне, 143345, Московская обл., Наро-Фоминский р-н, п/о Селятино, 36-44.

«ЗОЖ»: Повторим рецепт болтушки-1, о котором упомянула Нина Михайловна. Прислала его в вестник Анна Алексеевна Добровольская из Омской области.

Потребуется 300 г меда, 6 целых сырых яиц в белой скорлупе и 1,5 литра сырого молока.

На дно трехлитровой банки выложить мед. Яйца хорошо промыть в холодной воде, вытереть насухо, аккуратно положить сверху и налить молока. Горлышко банки завязать двумя слоями марли и поставить в теплое место. В течение 10-14 дней скорлупа растворится, и яйца останутся в тонкой пленочке, через которую молочная сыворотка с медом попадут внутрь, отчего белок станет жидким, как вода, а желток загустеет. Яйца увеличатся и всплывут — это показатель того, что болтушка готова.

В дуршлаге раскладывают марлю и ставят его на эмалированную полуторалитровую кастрюлю. Рядом тарелка для отходов. Прежде нужно снять и выбросить сливки, покрытые молочным грибком, затем откинуть содержимое банки в дуршлаг: жидкость просочится, а творог и яйца останутся. Проколите яйца тупым концом толстой иглы: жидкость выльется, а пленочку с желтком выбросите. Полученный творог в марле повесьте над кастрюлей минут на 20. Собранную жидкость процедите через 6 слоев марли и слейте в бутылку, а творог выбросите. Хранить болтушку в холодильнике, перед употреблением взбалтывать. Не подогревая, принимать 1 раз в день утром натощак по 30—50 л. Курс лечения — весь объем бутылочки, проводить курс 2 раза в год — весной и осенью.

Это очень хорошее народное средство для чистки печени и желчного пузыря, а также для профилактики образования камней в почках. Хороша болтушка и для лечения поджелудочной железы, селезенки, да и для всего желудочно-кишечного тракта.

Холодная вода и шишки от простуд

Все свои болячки и у внука я лечу сама, таблеток не пьем и не покупаем. В молодости я сильно страдала от остеохондроза, бывало, и с постели не могла встать сама. А помог мне санаторный доктор. Вот уже более 20 лет прошло, как я забыла о проклятой напасти.

Известно, что на нашей подошве расположены нервные окончания всех внутренних органов. Если обливать ноги холодной проточной водой и делать массаж, то можно избавиться не только от остеохондроза, но и от других хворей, связанных с простудой.

Сидя у телевизора, катайте ступнями вперед-назад круглые напоминающие конторские счеты «косточки» массажера. А если его нет, возьмите речную гальку или сосновые шишки, насыпьте в коробку, и вперед!

Поверьте, это гораздо эффективнее всяких уколов и физиотерапии. Мой внук моет ноги холодной водой и обходится без простуд, ест зимой мороженое и гуляет в любой мороз по 2-3 часа. Правда, в валенках. И это тоже верное спасение от простуд. Я-то совершенно «безнаказанно» могу выходить босиком зимой на балкон и после бани обтираться снегом. Это такой кайф!

В рубрике «Отзовитесь» много вопросов и просьб по поводу экземы. **Мазь от экземы** можно приготовить из чистотела на топленом нутряном свином сале. Чистотел годится любой. Сухой растирают в порошок, заливают горячим салом, хорошо размешивают и остужают.

Настой чистотела — залитая кипятком горсть травы и настоянная до лимонного цвета плюс соленая вода — хорошо помогает избавиться от кровоточивости десен. А принимая настой чистотела один раз в день на голодный желудок в течение трех недель, вы себе обеспечите противоопухолевую профилактику.

Адрес: Медниковой Лидии Милентьевне, 656037, Барнаул, ул. 80-й Гвардейской дивизии, 12-99.

Как избавиться от фантомных болей в ампутированной ноге?

Адрес: Сороковой Марии Кирилловне, 620055, ул. Бажова, д. 161, кв. 59.

* * *

Болен внук 9 лет: системная склеродермия с поражением внутренних органов и суставов. Принимает «преднизолон». Как помочь мальчику?

Адрес: Молчановой Александре Николаевне, 617514, Пермская обл., Ординский р-н, с. Ашап, ул. Свободы, д. 8.

* * *

Мужу поставили диагноз: облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей. У него немеют ноги, сильные боли. Лекарства не помогают, подскажите, что нам предпринять? Еще у него сахарный диабет 2-го типа.

Адрес: Кузьменко Надежде, 352464, Краснодарский край, Успенский р-н, с. Коноково, ул. К.Маркса, д. 69 «а».

* * *

Мне 14 лет, я страдаю сильными головными болями. Врачи поставили диагноз: невроз. Что мне делать?

Адрес: Наседкиной Юлии, 440003, г.Пенза, 4-й Галетный проезд, д. 10, кв. 1.

* * *

Мне 47 лет, у меня хроническая почечная недостаточность 2-й ст., прошу откликнуться тех, кто имеет положительный результат лечения.

Адрес: Мармышевой Нине Васильевне, 603101, г. Н.Новгород, ул. Раевского, д. 9, кв. 51.

* * *

Племяннице 2 года, страдает поликистозом яичников. Поделитесь опытом, кто сумел вылечиться!

Адрес: Лошновой Валентине Аркадьевне, 618100, Пермская обл., г. Оханск, ул. Полевая, д. 1, кв. 2.

* * *

Как вылечить лейкоплакию горла народными средствами?

Адрес: Назаренко Ольге Сергеевне, 357114, Ставропольский кр., г. Невинномысск, ул. Партизанская, д. 13, кв. 4.

* * *

Для лечения лимфосаркомы необходимы корни травы «борца джунгарского». Помогите!

Адрес: Федоровой Надежде Ивановне, 664050, г. Иркутск, проспект Жукова, д. 11, кв. 203.

* * *

У мужа диагноз: облитерирующий эндартериит (окклюзия бедренных артерий с обеих сторон). Его состояние постоянно ухудшается. Подскажите, как спасти мужа?

Адрес: Головач Нине Павловне, 660028, г.Красноярск, ул. Менжинского, д. 20, кв. 51.

* * *

Долгое время страдаю язвенной болезнью 12-перстной кишки. Мне всего 23 года, очень хочу вылечиться. Подскажите средство!

Адрес: Черниковой О.Н., 398006, г. Липецк, ул. Коммунистическая, д. 23, кв. 62.

* * *

Мне 33 года, 4 месяца назад у меня обнаружили диабет 1-го типа. Из-за резкого снижения уровня сахара у меня появились сильные боли в стопах и голенях (у меня диабетическая нейропатия). Как избавиться от болевого синдрома?

Адрес: Кабанцову Геннадию Николаевичу, 143040, Московская обл., Одинцовский р-н, пос. Голицино, ул. Советская, д. 56, к.3, кв. 23.

* * *

Мне 30 лет, у меня эрозия шейки матки и киста шейки матки. Подскажите, что можно сделать?

Адрес: Звягинцевой Галине, 344056, Ростов-на-Дону, ул. Татарская, д. 4.

* * *

Помогите избавиться от пищеводно-диафрагмальной грыжи с помощью народных средств.

Адрес: Симоновой Валентине Николаевне, 142602, Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Володарского, д. 10, кв. 201.

* * *

Родственница страдает хроническим двусторонним сальпингитом, фолликулярная киста правого яичника. Как вылечиться без операции?

Адрес: Раджабалиевой Фирузе, 143005, г.Одинцово, ул. Можайское шоссе, д. 161, кв. 176.

* * *

Кто вылечился от стеноза артерий головного мозга, отзовитесь!

Адрес: Нелюбиной Е.П., 353290, Краснодарский кр., г. Горячий ключ, ул. Ленина, д. 234 «а», кв. 10.

* * *

Поделитесь опытом, кто смог вылечить аутоиммунный тиреоидит, гипертонию 2-й ст. и дисплазию шейки матки 2-й ст.

Адрес: Паитюковой Зинаиде Александровне, 627010, Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Тюменская, д. 55, кв. 62.

* * *

Мне 25 лет. Диагноз: кистозная дегенерация млечных протоков обеих молочных желез, а мой дедушка страдает болезнью Паркинсона. Подскажите, что нам предпринять?

Адрес: Фадеевой Юлии Александровне, 606002, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр. Лен.Комсомола, д. 10 «а», кв.9.

* * *

Можно ли вылечить гломерулонефрит народными методами?

Адрес: Малкалову В., 346757, Ростовская обл., Азовский р-н, пос. Новомирский, ул. Мира, д. 49.

* * *

Мне 37 лет, больше 10 лет страдаю гастродауденитом луковицы 12-перстной кишки с повышенной кислотностью. Может быть, кто-нибудь подскажет народное средство?

Адрес: Бородулиной Н.В., 422840, Татарстан, г. Болгар, ул. А. Алиша, д. 15.

* * *

Мне 74 года, у меня киста на левой почке 5, 5 мм и киста на селезенке 4,4 мм. Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечиться народными средствами.

Адрес: Колесниковой Раисе Николаевне, 302043, г. Орел, Заводской р-н, ул. Автовокзальная, д. 28, кв. 40.

* * *

У жены множественные кисты на обеих почках. Помогите, может быть, кто-то знает, как победить болезнь народными средствами?

Адрес: Юдину Анатолию Ивановичу, 390007, г.Рязань, ул. Механического завода, д. 32, кв. 54.

«ЗОЖ»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них — боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы - всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылайте копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим зожевцам.

СЛЫШИШЬ, ЧЕЛОВЕК! ТЫ МОЖЕШЬ!

Несколько слов о себе. Окончил Харьковский медицинский институт в 1956 году. Освоил программу работы земского врача. Мои коллеги и пациенты могут подтвердить, что я был пионером среди своих местных врачей в применении нетрадиционных новшеств во врачебной практике.

Не обращая внимания на усмешки некоторых коллег, которые говорили: «Тем, что ты лечишь травами, ты уподобляешься бабке-знахарке!» А что оставалось делать, если медикаменты не помогают и даже дают осложнения.

Первым в нашей поликлинике применил лечение инъекциями вещества куриного яйца и рыбьего жира не ампульной, а флаконной фасовки, как метод тканевой терапии с 1963 года. Первым широко применил метод «кратковременного и лечебного голодания» с 1966 года на себе лично и на пациентах. Первым получил из авторских рук знания методики Бутейко, Касьяна, дианетику, биолокацию, биодиагностику, и я горжусь тем, что был первым!

Я категорически утверждаю, что человек способен достичь прочного долголетия независимо от наличия многих болезней и преклонного возраста. Слышишь, человек! Ты можешь!

Я почти не придерживаюсь никаких догм по питанию и образу жизни. У меня есть своя диета, которую я назвал «Плавающая». Теперь я твердо убежден, что не ошибся. Порукой этому является мое физическое состояние. В свои 80 лет я не чувствую усталости к концу дня, сердце не болит, ЭКГ хорошее, АД 130/80, желудочно-кишечная система в норме, кости не болят и не хрустят, одышки нет, аппетит отличный.

Хочу поделиться своим опытом. Меня заинтересовало льняное масло, которое я специально приезжал покупать в город Кашин Тверской области. Оно заинтриговало меня потрясающим лечебным эффектом. Это поистине чудо, которое испытал на себе лично!

Я страдал хроническим бронхитом микробно-аллергического происхождения, осложненным распространенным пневмосклерозом, периодически снимая обострения лекарствами. Но в начале 2002 года не смог снять обострение (изнуряющий коклюшеподобный кашель) уже никакими отечественными и заморскими препаратами в течение шести месяцев. Стал искать помощи у коллег-врачей. И вдруг совершенно случайно узнал о льняном масле, производимом в Кашине.

Применял я его так: по 1 столовой ложке за час-полтора до еды или через час после еды три раза в день. Через 4-5 дней кашель уменьшился, ночью смог спать спокойно. После 5 бутылочек кашель полностью исчез.

Узнав о перекиси водорода, приехал в Москву и лично побеседовал с профессором Неумывакиным. Теперь я его соратник по лечению перекисью.

Адрес: Крамскову Петру Никифоровичу, 346270, Ростовская обл., Шолоховский р-н, ст.Вешенская, ул.Ленина, д. 17.


ысли вслух

ЛОШАДЬ ВПЕРЕДИ ТЕЛЕГИ

Считаю, что «ЗОЖ» – это председатель кассы взаимопомощи здоровья жителей стран СНГ, Балтии, Израиля, США, Канады...

Я в свой почтовый ящик не заглядываю — там одна пыль. А вот на абонентский — каждый четверг. Собственно, «ящик» — это громко сказано, поскольку та щель на почте вмещает только пару газет да пяток писем. Так что я регулярно его опорожняю.

Появилось время, и я срочно реагирую на мысль витязя на перепутье: «Быть ли «Творческому клубу» в «ЗОЖ»?». По-моему, такой вопрос уже просто не имеет права на жизнь. Слышите, оппоненты-читатели?! В конце концов, стоит ли лишний раз говорить о значении юмора в нашей жизни? Но дело в том, что «Аншлаг» и штучные мэтры смеха если и несут целительную нагрузку, то сиюминутную — пока находишься в контакте с ними. А как вышел из зала, где артист проводил кассовый сбор, на этом оздоровительное воздействие юмора заканчивается.

Мне порядком писем прислали читатели по «ЗОЖ» — «Здорово, Однако, Живешь». Были и такие авторы, которые, приняв меня за «профи», просили протекции для опубликования своих «произведений» в нашей тюменской прессе: «У вас там, наверное, хорошие деньги *плотют* за если напечататься в газете». (Орфографию сохранил. — **Прим. авт.**).

Таких людей вообще не стоит подпускать к публикациям, пока не поймут, что в начале творческий момент морального удовлетворения от того, что твой «товар» способен принести реальную пользу кому-то, а уж потом, как результат оценки твоих трудов, — законное вознаграждение. То есть всегда лошадь впереди телеги! Иногда я говорю дельные вещи. То есть я — вечный рационализатор без черты характера — воплощать идеи в жизнь. Но, кто пользуется моими подсказками, тот и выражается потом в мой адрес про «дельные вещи».

На сегодня моя идея такова. Я как-то подписывал свои корреспонденции «вредного толка» «Ан. Шлак». А когда возникла необходимость придумать название клубу юмористов в Тюмени (он так и не состоялся), я глянул на свой псевдоним иначе: АНШЛАК. Первые две буквы расшифровываются: Ассоциация Нескучных. А далее — название «ШЛАК». Судя по тем публикациям, что я встретил в вестнике «ЗОЖ», есть очень даже неглупые, причем весьма плодовитые юмористы-зожевцы. Смените вывеску «Творческий клуб» на «АНШЛАК» и дайте людям высказаться. Не секрет ведь, что вестник лечит информационно. Но, к сожалению, не каждый читатель умеет информацию — то бишь рецепт, приведенный в «ЗОЖ», — превратить в энергию, а затем — материализовать ее. Эта необходимая последовательность является реальностью, признанной даже наукой.

Читатели у нас — народ талантливый, а потому они способны выдать рифмованных или прозаических, «готовых к употреблению» рецептов столько и таких, что мало не покажется. А самое главное, юмор в «АНШЛАКе» будет свежим и чисто народным, на зависть «Аншлагу» Регины Дубовицкой. И когда к вам будут обращаться Ефим Шифрин или Михаил Евдокимов за разрешением использовать материал «АНШЛАКа» в «Аншлаге», не отказывайте сразу, а предложите ведущей сначала прочитать годовую подшивку «ЗОЖ», подписать всех ее поднадоевших с избитыми текстами телеартистов на наш вестник, и уж тогда...

Переиначив Михайло Ломоносова, можно сказать так: «Богатство «ЗОЖ» прирастать будет «АНШЛАКом»!; или: «Здоровье землян прирастать будет «ЗОЖ» — «АНШЛАКом».

Адрес: Бражникову А.И., 625037, г.Тюмень, а/я 1523.

«ЗОЖ»: Анатолий Иванович, спасибо за идею. Все уже сделано: «ЗОЖ» — «Аншлак» на 23-й странице «Творческого клуба».

УЗОРЫ УХОДЯЩЕЙ ЗИМЫ

На дворе – март. По календарю – весна. Но зто – в городах. А у сельских жителей – еще уходящая зима.

Шагаю землей подмосковного совхоза. Перехожу недавнее капустное поле по неглубоким, утрамбованным ветром снежным увалам. Вот и Сетунь. Ее не слышно. Она еще закована в ледяную броню. А за речкой, на ветвях одинокой осины, степенной и будто чем-то недовольной, алеет тонкое кружево инея.

Иду дальше лесом, размышляя о его тайнах и наслаждаясь красотой. Вспомнились чьи-то слова: «Нет светлее музыки, чем лесная тишина!» Сладок сон могучей природы. Искрятся, переливаются, затухают и вновь рождаются волшебные блики от неяркого солнца на неподвижных узорчатых ветвях кустарников. То они радужные, то изумрудно-зеленые, то рубиновые, а порой и атласно-черные. Прямо цветомузыка! Красивы зимние орнаменты!

...Побывайте в пока еще зимнем лесу! Вспоминать будете целый год!

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000, Московская обл., п/о Одинцово-I, д.49, кв.1.

«ЦЫГАНСКАЯ» ПОЧТА НЕ ПОДВЕЛА

Вновь Засветился Огонек Жизни и, может быть, не одному мне благодаря «ЗОЖ». А то, было, отчаялся, ведь я инвалид ВОВ без правой ноги, хожу на костылях (нет возможности пользоваться протезом), из-за ранения остался почти голый позвоночник.

И как гром среди ясного неба, моя жена Анна Семеновна, тоже инвалид войны, получает обширный инсульт правой стороны. Тут и пришлось мне вертеться на своей одной ноге. В этот критический момент поддержали нас знакомые, соседи, врачи и медсестры, а сейчас нас вдохновляет вестник «ЗОЖ».

Хочу описать одну историю. В августе 1943 года советские войска погнали фашистов на запад. Наш учебный батальон 5-й танковой дивизии разместился в лесу. А совсем недалеко находилось мое родное село.

Бойцы посоветовали дать туда весточку через местных жителей. Так и сделал. Прошло десять дней. Никакого ответа. Как-то раз, находясь с товарищем на посту в лесу возле проселочной дороги, я ему пожаловался, что наша «цыганская» почта не сработала.

Неожиданно мы заметили большую толпу людей. Я увидел, что впереди идет моя мама.

— Мама, не подходите, всем стоять!

Мама крикнула, что я белены наелся:

— От тебя, дурня, весточка пришла в село, вот и решили расспросить, а ты возомнил себя индюком в курятнике.

Но я снова крикнул:

— Мы стоим на посту, и нам нельзя ни с кем разговаривать. Мы должны вызвать разводящего.

Когда пришли разводящий с солдатами, все сразу прояснилось.

Только товарищи еще долго надо мною подтрунивали: «Чем тебя наградили за задержку диверсантов?» Если же на занятиях где-нибудь задержусь, то кто-нибудь из солдат ответит: «Гаевский в заслуженном отпуске за задержку диверсантов». На что я смеялся:

— А кто лопал пироги с вишней так, что даже за ушами трещало?

Адрес: Гаевскому Ивану Иосифовичу, 27552, Украина, Кировоградская обл., г.Светловодск, п.Власовка, ул.Молодежная, д. 23, кв. 2.

Я ВАС ЛЮБЛЮ... ДО НЕБА!

Я самый счастливый человек на свете! Мне 65 лет, работаю методистом в детском саду и мне каждый день объясняются в любви... мои маленькие воспитанники. Подходит Лидочка:

— Хочу подарить вам золотое колечко.

— А где же ты его возьмешь?

— У мамы. Оно давно просто лежит.

— А что же маме скажешь?

— Потом скажу, оно же все равно лежит...

— Спасибо, Лидочка, но не надо так делать.

А вот на меня смотрят голубые глазки:

— Нина Павловна, когда я вырасту, вырву два зуба и сделаю на их месте такие, как у вас.

— Ой, Ирочка, береги свои зубки!

— Но я так хочу быть похожей на вас.

— Ты и так похожа. У тебя добрая душа.

И вот объяснение Сереженьки:

— Когда я стану большим, я на вас женюсь. Я вас так люблю, просто до неба!

Адрес: Горюниной Нине Павловне, 171000, Тульская обл., г. Таруса, ул. Горького, д. 13, кв. 18.

«ЗОЖ» — «АНШЛАК»

ЗАЧЕМ ОНА ПРОГЛОТИЛА 300 ДОЛЛАРОВ?

«Гражданка Васюкова проглотила вещественные доказательства в размере трехсот долларов с поддельным президентом».

/из протокола/

* * *

«Конструктор Серов попытался в комнате отдыха поступить со мной по-мужски, в смысле по-свински, а точнее выражаясь — просто снасильничать».

/из служебной/

* * *

«Для вставки передних зубов я пошел на крайние меры загнания электродрели складского лежания».

/из объяснительной/

* * *

«По дороге на работу я машинально заглянул в рюмочную, откуда вскоре выглянул вместе с работниками медвытрезвителя».

/из объяснительной/

Адрес: Коршунову Михаилу Алексеевичу, 143966, Московская обл., г. Реутов, ул. Ленина, д. 8 «А», кв. 48.

ПРИВЕТ ИЗ НЬЮ-ЙОРКА

ЧАСТУШКИ (ДЛЯ ДВУХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ)

— Я в Нью-Йорке
мылся в бане,
А вода исчезла в кране.
— Коль вода исчезла
в кране –
Значит, было то в Рязани!

* * *

— Пойман
аферист Мавроди,
И сидеть он будет вроде.
— Этому мы рады,
Но где же наши вклады?

* * *

— Ой, горит моя душа,
А спиртного ни шиша!
— В «01» что ль позвонить,
Чтоб пожар твой
потушить?

* * *

— Мой племяш
вчера влюбился,
А сегодня
он женился.
— Завтра точно
разведется —
Так у нынешних
ведется.

* * *

— С маской огуречной
Спать легла супруга.
— Сонный муж увидел –
Закричал с испуга!

Адрес: Шрайбману И., 922 42th Str. Apt. 4G, Brooklyn, N.Y, USA.

АВИТАМИНОЗ!

Защитите себя и детей!



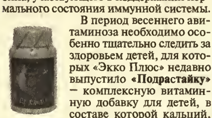
Наступила ВЕСНА! Солнце с каждым днем поднимается все выше, рассыпая всюду согревающие лучи. Почти растаял мерзлый снег. Капает с веток деревьев и крыш домов. На душе становится как-то радостней от этой весенней свежести, пропитавшей все вокруг, от ярких лучей, от игривого щебетания птиц.

К сожалению, весна приносит нам не только радость и хорошее настроение, но и различного рода недомогания, связанные с нехваткой витаминов, снижением иммунитета. Наш организм весной как никогда нуждается в дополнительной поддержке, поэтому сейчас особенно необходимо дополнять свой рацион витаминными добавками. Например, таким общеукрепляющим сиропом, как «Столетник».

«Столетник» – натуральный сироп на меду, изготовлен по старинным рецептам при помощи самых передовых технологий. Сироп рекомендован в качестве общеукрепляющего средства и способствует укреплению иммунной системы в целом. Он негативно воздействует на болезнетворные микроорганизмы, усиливает восстановительные процессы в ослабленных и поврежденных тканях и повышает иммунореактивные силы организма.

Компоненты «Столетника» – алоэ и мед – истинно народные средства для лечения простудных заболеваний (гриппа, ОРЗ, ангины, бронхита, фарингита). «Столетник» мгновенно смягчает и быстро побеждает длительный кашель. Алоэ обладает ярко выраженными противовоспалительными и антибактериальными качествами. Столетник совершенно незаменим в комплексном лечении пневмонии и туберкулеза.

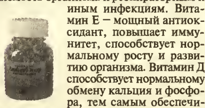
Также в весенний период хорошим подспорьем организму будут **«Пивные дрожжи Экко Плюс»** (автолизат), особенно если вы соблюдаете Пост. Дело в том, что они восполняют дефицит белка, витаминов и различных жизненно необходимых микро- и макроэлементов, который проявляется, если вы не употребляете продукты животного происхождения. Здесь можно порекомендовать **«Пивные дрожжи Экко Плюс с железом»**, так как они восполняют не только недостаток белка, витаминов группы В, Е, РР, Н А, F, меди, цинка, кальция, калия, магния, незаменимых жирных кислот, содержащихся в пивных дрожжах «Экко Плюс», но и железа – главного компонента гемоглобина, участвующего в поддержании нормального состояния иммунной системы.



В период весеннего авитаминоза необходимо особенно тщательно следить за здоровьем детей, для которых «Экко Плюс» недавно выпустило **«Подрастайку»** – комплексную витаминную добавку для детей, в составе которой кальций, витамин С, витамины группы В (автолизат пивных дрожжей). Кальций необходим для правильного формирования скелета и развития организма, для роста мышц, повышения плотности костной ткани, укрепления десен и зубной эмали, для предупреждения кариеса, для улучшения состояния кожи, волос и ногтей. Играет важную роль в процессах регуляции деятельности сердца и передачи нервных импульсов.

Витамин С в составе «Подрастайки» – улучшает усвояемость кальция, а кроме того, является отличным противомикробным средством – снижает риск возникновения простудных заболеваний, повышает устойчивость организма к различным инфекциям.

Также нельзя забывать и о таких традиционных средствах, как рыбий жир. Он богат кислотами ОМЕГА 3, витаминами А, Д, Е. Полиненасыщенные кислоты ОМЕГА 3 обеспечивают высокий антисклеротический эффект средства. Витамин А способствует избавлению от многих расстройств зрения, включая предупреждение куриной слепоты и развитие родопсина, способствует формированию и поддержанию в здоровом состоянии кожи, волос, слизистых оболочек, повышает сопротивляемость организма к респираторным и иным инфекциям. Витамин Е – мощный антиоксидант, повышает иммунитет, способствует нормальному росту и развитию организма. Витамин Д способствует нормальному обмену кальция и фосфора, тем самым обеспечивая профилактику рахита и прочность костей и зубов. Рыбий жир **«Янтарная капля»** от «Экко Плюс» снижает концентрацию холестерина в крови, обеспечивает устойчивость организма к инфекциям. Необходим при авитаминозе, пониженном аппетите и потере веса.



Не только дети, но и многие взрослые люди, несмотря на всю полезность рыбьего жира, отказываются пить его из-за специфического вкуса и запаха. По этой причине компания «Экко Плюс» выпустила **рыбий жир серии «Янтарная капля» в желатиновых капсулах**. Проглотить несколько «горошинок» рыбьего жира значительно приятнее, чем пить его в жидком виде, а кроме того, рыбий жир в капсулах лучше усваивается организмом.

Препараты от «Экко Плюс» помогут укрепить ваше здоровье, предупредить авитаминоз, и вы сможете в полной мере наслаждаться весенней порой! Будьте здоровы!

Москва 105-07-25, 788-11-00, 782-54-81, 236-49-34, 755-93-95 – доставка
Санкт-Петербург 327-0476
Белгород 33-42-01,35-33-21
Брянск 66-16-26; 63-63-10; аптеки Брянскфармации.
Буденновск 4-50-15
Владимир 337-100, 360-050
Волгоград 93-17-31, 42-39-48
Воронеж 73-22-88,52-63-83
Екатеринбург 46-12-01, 22-74-01
Ессентуки 6-44-80,6-62-21
Железноводск 4-16-71,4-99-89
Казань 99-40-46, 44-60-05, 42-49-48
Кисловодск 5-02-04
Краснодар 74-10-21, 53-36-72
Курск 2-76-37, 51-34-66, 51-06-33
Липецк аптеки Липецкой фармации
Мин-Воды 97-79-93
Н. Новгород 78-44-44, 55-88-88
Новороссийск 25-03-97
Новосибирск 36-70-84
Омск 31-70-04, 31-94-90, 53-98-93
Орел 75-54-40, 9-98-08, 75-63-84
Пермь 530-215, 909-726
Пятигорск 4-51-16,5-26-90
Самара 705-404, 96-00-60, 16-67-21
Саратов 27-79-57, 73-49-97, 64-67-14
Сочи 68-70-00
Ставрополь 77-81-31, 77-88-36
Тамбов 71-32-69,48-05-65
Тверь 361-651, 444-897
Тольятти 40-33-84, 50-88-50
Черкесск 4-20-33,3-54-64
Ярославль 739-802, 568-555, 359-579

Также можно ознакомиться с препаратами «Экко Плюс» на выставках в ***Воронеже*** *(«Здравоохранение», 14-17 апреля, Дом пионеров, пл. Детей),* ***Санкт-Петербурге*** *(«Здрав-Экспо Северо-Запад», 31 марта-3 апреля, Манеж),* ***Уфе*** *(«Фармация 2003» 25-28 марта, ул. Мингажева, д. 160).*

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.441.300 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.193.800 экз.
Заказ № 11726
Подписано в печать 20.03.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru